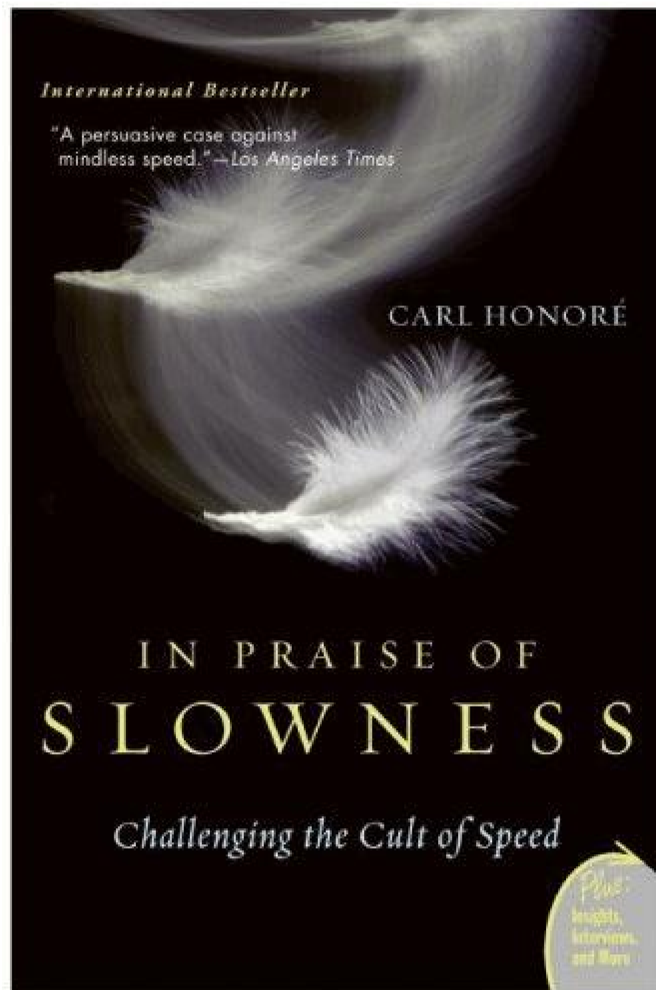
THE INTERNATIONAL BESTSELLER

CARL HONORÉ

NGỢI CA SỐNG CHẬM

Cách thức giải phóng bản thân trong thế kỷ 21

NHÀ XUẤT BẢN



INPRAISE OF SLOWNESS
(Jean – Carl Honoré)

Tên sách: NGỢI CA SỐNG CHẬM
Dịch từ nguyên bản tiếng Anh: In praise of Slow
Tác giả: Jean-Carl Honoré
Người dịch: Đoàn Ngọc Thanh, Vũ Hoài Thủy
Hiệu đính: Nguyễn Thị Thu Yến
Nhà xuất bản: NXB Phụ nữ
Kích thước: (14,5x20,5)cm
Số trang: 370
Người gõ (TVE): picicrazy, Red_Chan, sonyvaio, blue_hvtd, wannabe, svcntnk42a1, hi_iamcoming, mgvn
Tạo ebookn (TVE): lilypham
Ngày hoàn thành: 15/10/2009

Carl Honoré là một nhà báo hiện sống tại London. Ông là cây bút chuyên viết cho các tờ báo Economist, Observer, National Post và Houston Chronicle. Ngợi ca Sống chậm là cuốn sách mang lại tên tuổi lừng lẫy trên toàn cầu cho Carl Honoré, với các thông tin chi tiết tại website: www.inpraiseofslow.com

Cuộc sống còn có nhiều cái quan trọng hơn là tăng tốc
GANDHI

Những ngày này,nền văn hóa của chúng ta dạy rằng nhanh là đúng. Và để nhanh được, chúng ta đã phải trả giá bằng tất cả: công việc, ăn uống, sức khỏe, các mối quan hệ và đời sống dục tình của chúng ta. Cuốn sách kỳ diệu của Carl Honoré đã thách thức sự tôn thờ tốc độ bằng cách chứng minh: Sống Chậm mới là thời thượng. Sống lành mạnh hơn trong một thế giới hiện đại cuồng nộ, tạo lập sự cân bằng giữa nhanh và chậm, điều độ, tự chủ và minh triết. Những điều tra đầy hứng thú của Honoré soi sáng phương thức mới mẻ để sống trọn vẹn đời ta một cách viên mãn, hiệu quả, trong triết lý sâu sa của Chậm.

"Hãy đọc cuốn sách này mỗi ngày một chương - để thông điệp mang tính đột phá của nó ngấm vào trong bạn, hoàn toàn thay đổi cuộc đời bạn".

Bill MacKibben, tác giả của The End of Nature

"Cuốn sách này đã phản kháng một cách đầy thuyết phục với lối sống gấp vô tình và đưa ra những gợi ý thật cụ thể, hấp dẫn về những cách thức để kéo dài khoảnh khắc sống"

Los Angeles Times

"Truyền cảm hứng gấp triệu lần bất kỳ cuốn sách nào về đổi thay lối sống..."

Sunday Express

"Honoré đưa ra những bằng chứng thuyết phục, gợi ý rằng việc kiểm soát nhịp độ cuộc sống của ta khiến ta không chỉ khỏe mạnh và hạnh phúc hơn, mà còn mang lại một phong cách sống hiệu quả và xứng đáng".

Globe and Mail

"Cuốn sách có một giọng điệu riêng, gần gũi bên cạnh những khảo sát kỹ lưỡng của tác giả. Sức mạnh lớn lao của nó nằm ở sự nối kết những ý tưởng dường như khác biệt (ăn chậm và làm chậm!), mang tới cho ta một cái nhìn thật sâu và độc đáo về một vấn đề văn hóa rộng lớn... Honoré đã cho độc giả một cơ hội để thay đổi cuộc đời của họ".

Vancouver Sun

Mục lục

Tặng Miranda, Benyamin và Susannah

DẪN LUẬN - THỜI ĐẠI CỦA SỰ RỒ DẠI

Con người sinh ra rồi kết hôn, sống rồi chết, đều ở giữa vòng náo loạn điên cuồng đến mức bạn tưởng như họ sẽ phát điên.

WILLIAM DEAN HOWELLS, 1907.

Vào một buổi trưa chan hòa ánh nắng hè năm 1985, chuyến du lịch châu Âu thời niên thiếu của tôi tới chặng dừng trên một quảng trường ở ngoại ô Rome. Chuyến xe buýt quay về thành phố đã chậm hai mươi phút và vẫn chưa thấy bóng dáng đâu. Tuy vậy, sự chậm trễ chẳng làm tôi phiền lòng. Thay vì đi đi lại lại trên vỉa hè hoặc gọi điện cho công ty xe buýt để phàn nàn, tôi mở máy nghe Walkman, rồi ngả người trên ghế băng, lắng nghe Simon và Garfunkel hát về nỗi hân hoan được chậm rãi và làm cho thời khắc kéo dài. Từng chi tiết của quang cảnh ấy đã in sâu trong ký ức tôi: hai chú nhóc đá bóng quanh đài phun nước thời Trung cổ; những cành cây lòa xòa quệt trên nóc bức tường bằng đá; một quả phụ già nua xách túi rau về nhà.

Mười lăm năm thoắt trôi qua, mọi sự đều đã thay đổi. Khung cảnh giờ chuyển thành sân bay Fiumicino nhộn nhịp của thành Rome và tôi là một phóng viên nước ngoài đang vội vã bắt chuyến bay về nhà ở Luân Đôn. Thay vì thư thái lấy chân đá sỏi cuội trên đường, tôi lao vội qua phòng chờ khởi hành, thầm nguyền rủa những ai cắt ngang đường mà lại đi chậm hơn. Đáng lẽ nghe dân ca từ chiếc Walkman rẻ tiền, tôi lại nói chuyện bằng điện thoại di động với một biên tập viên cách xa hàng ngàn cây số.

Bên cửa lên máy bay, tôi nhập vào cuối một hàng người dài dằng dặc, ở đấy chẳng có việc gì để làm ngoại trừ, đúng vậy, việc không làm gì cả. Duy có điều tôi không chịu được cảnh không làm gì cả ấy nữa. Để chờ đợi cho hữu ích, cũng là để bớt sốt ruột, tôi đọc lướt một tờ báo. Chính lúc đó, mắt tôi bắt gặp một bài viết sau này gợi cho tôi cảm hứng viết cuốn sách về sự chậm rãi.

Những dòng chữ bắt tôi dừng lại giữa đường ấy là: "Chuyện kể một phút trước giờ đi ngủ." Giúp các bậc cha mẹ thu xếp ổn thỏa với bọn trẻ mất-thời-giờ, nhiều tác giả đã rút gọn các câu chuyện cổ kinh điển thành những mẩu hoàn chỉnh mất đúng sáu mươi giây. Hãy thử tưởng tượng Hans Christian Andersen mà bắt gặp những mẩu tóm tắt lỗi lạc này thì sẽ ra sao.

Phản ứng đầu tiên của tôi là reo lên Eureka! Khoảng thời gian này tôi thường bị kẹt vào một cuộc-chiến-buổi-tối-gay-go với cậu con trai hai tuổi, cháu rất thích những câu chuyện dài đọc bằng giọng trầm bổng êm tai. Tuy vậy, mỗi buổi tối tôi lái cháu sang những chuyện cực ngắn và đọc thật nhanh. Chúng tôi thường cãi cọ. Cháu kêu: "Bố đọc nhanh quá." Hoặc, trong khi tôi đi ra cửa, "Con muốn chuyện nữa cơ!" Một phần trong con người tôi cảm thấy cực kỳ ích kỷ khi làm qua quít thủ tục trước giờ đi ngủ, nhưng phần kia đơn giản không sao cưỡng nổi mong muốn mau mau chuyển sang các mục còn lại trong thời gian biểu của bản thân – nào là bữa tối, thư điện tử, đọc báo chí, hóa đơn thanh toán, thêm chút ít công việc cơ quan, phần điểm tin quen thuộc trên truyền hình. Làm một cuộc dạo chơi dài dòng, lê thê qua thế giới của Tiến sĩ Seuss[1] không phải là một chọn lựa. Nó quá chậm chạp.

Vì vậy, thoạt nhìn, loạt truyện Một-phút-trước-giờ-đi-ngủ nghe ra tuyệt vời đến khó tin là thật. Đọc một mạch sáu hay bảy "truyện", chỉ mất chưa tới mười phút – còn gì có thể tốt hơn? Tiếp đó, khi tôi bắt đầu tự hỏi liệu Amazon có thể giao cho tôi cả bộ sách ấy chóng đến độ nào, lập tức cảm giác ăn năn xuất hiện dưới dạng một câu hỏi vặn: phải chăng tôi đã hoàn toàn mất trí? Lúc hàng người rồng rắn tiến đến cửa soát vé cuối cùng, tôi cất tờ báo và bắt đầu suy nghĩ. Toàn bộ cuộc sống của tôi té ra là một cuộc tập luyện trong vội vã, trong dồn nén ngày càng nhiều vào từng giờ. Tôi là một kẻ keo cú kè kè chiếc đồng hồ bấm giờ, bị ám ảnh phải tiết kiệm từng khoảnh khắc thời gian, ở chỗ này một phút, ở chỗ kia vài giây. Và tôi không đơn độc. Mọi người quanh tôi – đồng nghiệp, bạn bè, gia đình – đều bị cuốn vào vòng xoáy ấy.

Năm 1982, Larry Dossey, một bác sĩ người Mỹ, đã đặt ra thuật ngữ "căn bệnh thời gian" để mô tả một tín điều ám ảnh là "thời gian đang trôi đi, không còn đủ thời gian, và bạn phải nhanh hơn, nhanh hơn nữa mới hòng bắt kịp." Những ngày này, cả thế giới mắc bệnh thời gian. Tất cả chúng ta đều thuộc cùng một giáo phái tôn sùng tốc độ. Đứng trong hàng người chờ chuyến bay trở về nhà ở Luân Đôn ấy, tôi bắt đầu vật lộn với những câu hỏi nằm ở tâm điểm cuốn sách này: Vì sao chúng ta luôn vội vã như vậy? Đâu là phương thuốc cho căn bệnh thời gian? Liệu có thể, hoặc thậm chí có nên ao ước, chậm lại chăng?

Trong những năm đầu của thế kỷ hai mươi mốt này, mọi người mọi vật đều chịu sức ép phải khẩn trương hơn. Cách đây không lâu, Klaus Schwab, người sáng lập đồng thời là Chủ tịch Diễn đàn Kinh tế Thế giới, đã giải thích rõ nhu cầu tăng tốc bằng những từ ngữ trần trụi sau đây: "Chúng ta đang chuyển từ thế giới cá lớn nuốt cá bé sang thế giới nhanh nuốt chậm." Lời cảnh báo ấy vang xa tới tận bên kia thế giới thương mại kiểu Darwin. Trong thời đại bận rộn hối hả này, mọi thứ là cuộc chạy đua với chiếc đồng hồ. Guy Claxton, nhà tâm lý học Anh, cho rằng tăng tốc là bản năng thứ hai của con người: "Chúng ta mới phát triển một tâm lý nội tại là tốc độ, tiết kiệm thời gian và tối đa hóa hiệu quả, tâm lý ấy đang mạnh lên từng ngày."

Nhưng giờ đây, đã đến lúc phải thách thức nỗi ám ảnh của chúng ta rằng làm gì cũng phải nhanh hơn. Tốc độ không phải lúc nào cũng là cách tối ưu. Quá trình tiến hóa tuân theo nguyên lý thích nghi nhất thì tồn tại, chứ không phải là nhanh nhất. Hãy nhớ ai đã thắng trong cuộc đua giữa rùa và thỏ. Trong khi chúng ta hối hả sống, nhồi nhét nhiều hơn cho từng giờ, chúng ta đang tự căng mình đến điểm tới hạn.

Tuy vậy, trước khi đi sâu hơn, cũng xin nói rõ một điều: cuốn sách này không phải là lời tuyên chiến chống lại tốc độ. Tốc độ đã giúp tái tạo thế giới chúng ta theo những cách kỳ diệu và tự do. Liệu có ai muốn sống thiếu Internet và đi lại bằng máy bay phản lực? Vấn đề là tình yêu tốc độ của chúng ta, nỗi ám ảnh của chúng ta muốn sản xuất được ngày càng nhiều trong thời gian ngày càng ít đã trở nên thái quá, đã thành cơn nghiện, thành sự sùng bái. Thậm chí khi tốc độ bắt đầu phản pháo, chúng ta vẫn viện tới tín điều phải-gấp-gáp-hơn. Rớt dài trong công việc ư? Hãy đăng ký một kết nối Internet nhanh hơn. Không có thì giờ cho cuốn tiểu thuyết mua dịp Giáng sinh ư? Học cách đọc nhanh hơn. Chế độ ăn kiêng không tác dụng? Thử hút mỡ. Quá bận rộn không kịp nấu ăn? Hãy mua lò vi sóng. Tuy vậy vẫn có một số việc không thể, và không nên, tăng tốc. Chúng cần thì giờ; chúng cần sự chậm rãi. Khi bạn tăng tốc những gì không nên tăng tốc, khi bạn quên cách chậm lại, bạn sẽ phải trả giá.

Trường hợp phản tốc độ khởi đầu từ nền kinh tế. Chủ nghĩa tư bản hiện đại sản sinh nền thịnh vượng khác thường, nhưng cái giá phải trả là tàn phá các nguồn tài nguyên thiên nhiên nhanh quá mức Mẹ Thiên nhiên có thể tái tạo. Hàng ngàn dặm vuông rừng mưa Amazon bị đốn chặt hàng năm, trong khi sự đánh bắt vô độ bằng lưới quét đã đưa giống cá tầm, cá mú Chilê và nhiều loài cá khác vào danh sách nguy cơ tuyệt chủng. Chủ nghĩa tư bản

phát triển nhanh quá mức, ngay cả vì lợi ích của chính nó, khi áp lực phải tới đích đầu tiên chừa lại quá ít thời gian cho khâu kiểm tra chất lượng. Hãy quan sát ngành công nghiệp máy tính. Trong những năm gần đây các nhà sản xuất phần mềm bắt đầu có thói quen hối hả tung ra thị trường các sản phẩm trước khi cho thử nghiệm đầy đủ. Kết quả là một nạn dịch sự cố, lỗi phần mềm rồi trục trặc phần cứng gây thiệt hại cho các công ty mỗi năm hàng tỉ đô la.

Tiếp đó là vấn đề chi phí nhân lực trong chủ nghĩa tư bản-tăng tốc. Vào những ngày này, chúng ta tồn tại để phục vụ cho nền kinh tế chứ không phải vì cái gì khác. Nhiều giờ liên miên trong công việc làm chúng ta mất hiệu năng, dễ nhầm lẫn, không vui vẻ và phát ốm. Phòng mạch đông chật những người mắc các chứng do stress gây ra: mất ngủ, đau nửa đầu, cao huyết áp, hen suyễn và rối loạn tiêu hóa. Cung cách lao động hiện nay cũng xói mòn tinh thần lành mạnh của chúng ta. Một hướng dẫn viên đời sống làm việc tại Luân Đôn nói: "Kiệt lực là bệnh ta gặp chủ yếu ở những người ngoài tuổi bốn mươi. Hiện giờ, theo tôi quan sát, cả nam giới lẫn phụ nữ trạc tuổi ba mươi, thậm chí hai mươi tuổi, cũng hoàn toàn kiệt lực."

Cung cách làm việc đúng đắn, vốn dĩ có thể lành mạnh trong điều độ, đang dần dần vuột khỏi tầm tay. Hãy xem xét tình trạng "ngại đi nghỉ" tràn lan, ác cảm với việc có một ngày nghỉ thực thụ. Trong một điều tra ủa Reed trên năm ngàn công nhân Anh, 60% nói họ sẽ không dùng hết phép trong năm 2003. Trung bình, người Mỹ bỏ quên đến một phần năm số thời nghỉ có đài thọ. Thậm chí ốm đau cũng không còn níu được người lao động hiện đại xa rời nhiệm sở; cứ năm người Mỹ thì có một người gượng dậy đi làm trong khi đáng ra nên yên vị trên giường hay đi khám bác sĩ.

Để có thể hình dung viễn cảnh đáng sợ về hậu quả mà hành vi này gây ra, hãy đừng nhìn đâu xa hơn nước Nhật, nơi người dân bản xứ có một từ - *karoshi* – vốn có nghĩa "chết vì lao lực." Một trong những nạn nhân nổi tiếng nhất của *karoshi* là Kamei Shuji, một nhân viên môi giới nhiều tham vọng thường đều đặn làm việc chín mươi giờ một tuần trong suốt thời kỳ bùng nổ thị trường chứng khoán Nhật Bản những năm cuối thập kỷ tám mươi. Công ty nơi anh làm việc đã tuyên truyền rùm beng về khả năng chịu đựng siêu phàm của anh trong các bản tin, các cẩm nang đào tạo nghề, biến anh thành chuẩn mực vàng cho tất cả các nhân viên noi theo. Trong một phá bỏ nghi thức, việc hiếm khi xảy ra ở Nhật, người ta yêu cầu Shuji huấn luyện cho các đồn nghiệp lão làng về nghệ thuật bán hàng, điều chồng chất

thêm stress lên đôi vai đơn độc của anh. Khi quả bong bóng chứng khoán Nhật Bản nổ tung năm 1989, Shuji thậm chí còn làm việc nhiều giờ hơn để cứu vãn kinh doanh ế ẩm. Năm 1990, anh đột tử do một cơn đau tim. Anh lúc ấy mới hai mươi sáu tuổi.

Dầu một số người nêu Shuji ra như câu chuyện cảnh báo, song cung cách làm-việc-chí-chết vẫn ăn sâu bám rễ ở Nhật. Năm 2001, chính phủ báo cáo kỷ lục 143 nạn nhân *karoshi*. Những người chỉ trích nêu con số người chết hàng năm do lao động quá sức ở Nhật Bản lên tới hàng ngàn.

Tuy vậy, từ trước khi có *karoshi* dự phần, lực lượng lao động đã kiệt quệ lắm rồi. Hội đồng An toàn Quốc gia ước tính stress trong công việc khiến mỗi ngày hàng triệu người Mỹ chểnh mảng công việc, tiêu hao của nền kinh tế mỗi năm trên 150 tỷ đô la. Năm 2003, stress thay cho bệnh đau lưng trở thành nguyên nhân hàng đầu gây ra nạn vắng mặt không lý do chính đáng ở Anh.

Lao động quá sức còn nguy hiểm cho sức khỏe xét về nhiều phương diện khác. Nó chừa quá ít thời gian và sức lực cho rèn luyện thân thể, khiến chúng ta thích uống quá nhiều cồn hoặc dùng những đồ ăn tiện lợi. Không phải ngẫu nhiên các nước nhanh nhất thường là béo nhất. Có tới một phần ba người Mỹ và một phần năm người Anh hiện nay mắc chứng béo phì bệnh lý. Thậm chí Nhật Bản cũng đang có tình trạng tăng cân. Năm 2002, điều tra dinh dưỡng toàn quốc cho thấy một phần ba đàn ông Nhật trên ba mươi tuổi bị béo phì.

Để duy trì nhịp độ với thế giới hiện đại, để tăng tốc, nhiều người, ngoài cà phê, còn tìm đến các chất kích thích công hiệu hơn. Côcain vẫn là liều thuốc bổ trợ ưa thích trong giới chuyên nghiệp văn phòng, song amphêtamin, còn có tên gọi khác là “tốc độ”, đang nhanh chóng đuổi kịp. Sử dụng chất kích thích tại công sở Mỹ tăng đột biến 70% kể từ năm 1998. Nhiều nhân viên ủng hộ loại mêthaphêtamin tinh thể, giải phóng mãnh liệt trạng thái hưng phấn và tỉnh táo, kéo dài gần như cả ngày làm việc. Nó cũng tránh cho người sử dụng cảnh ba hoa đáng xấu hổ thường là tác dụng phụ của loại bạch phiến hít. Vấn đề là ở chỗ các dạng ma túy công hiệu thuần tốc độ dễ gây nghiện hơn heroin, kết quả sau một lần hút có thể gây ra suy nhược, kích động và hành vi bạo lực.

Một lý do khiến chúng ta cần chất kích thích là vì nhiều người ngủ không đầy giấc. Làm việc nhiều như thế, lại có ít thời gian như vậy, ngày nay trung bình người Mỹ mỗi đêm ngủ ít hơn một thế kỷ trước chín mươi

phút. Nam Âu, mảnh đất thiêng của *la dolce vita* (cuộc sống nhàn dật), giấc ngủ trưa đã nhường chỗ cho công việc theo giờ hành chính: chỉ có bảy phần trăm người Tây Ban Nha còn chợp mắt sau bữa ăn trưa. Ngủ không đủ có thể tổn hại đến hệ tim mạch, hệ miễn dịch, sinh ra bệnh tiểu đường, bệnh tim, gây khó tiêu, cáu bẳn và trầm cảm. Mỗi đêm ngủ ít hơn sáu tiếng có thể làm suy yếu điều phối của hệ thần kinh vận động, ngôn ngữ, phản xạ và óc xét đoán. Sự mệt nhọc dự phần vào một vài trong số những thảm họa tồi tệ nhất của kỷ nguyên hiện đại: Chernobyl[2], Exxon Valdez[3], Three Mile Island[4], Union Carbide[5] và tàu con thoi *Challenger*[6].

Buồn ngủ gây ra nhiều vụ đụng xe hơi hơn uống rượu. Trong một cuộc thăm dò dư luận mới đây của Viện Gallup, 11% tài xế Anh thừa nhận từng ngủ gật trên vô lăng. Một nghiên cứu của Ủy ban Quốc gia Mỹ về Rối loạn Giấc ngủ quy tội một nửa tai nạn xe cộ là do mệt nhọc. Gộp tất cả với xu hướng say mê tốc độ, kết quả là thảm cảnh trên đường. Tai nạn xe cộ hiện đứng ở mức 1,3 triệu vụ/năm trên toàn thế giới, hơn gấp đôi so với năm 1990. Mặc dù, ở những nước phát triển, các quy chuẩn an toàn đã giúp giảm bớt con số tử vong, Liên hiệp quốc dự báo rằng đến năm 2020 giao thông đi lại sẽ là nguyên nhân gây tử vong lớn thứ ba trên thế giới. Ngay lúc này, mỗi năm có trên bốn chục ngàn người chết và một triệu sáu người bị thương dọc các tuyến đường bộ châu Âu.

Sự nôn nóng của chúng ta khiến ngay cả vui chơi giải trí cũng trở nên nguy hiểm hơn. Mỗi năm, hàng triệu người trên thế giới khốn khổ vì thương tật liên-quan-đến-thể-dục-thể-thao. Đa phần bởi thúc ép cơ thể quá mạnh, quá nhanh, quá sớm. Ngay cả yoga cũng không miễn nhiễm. Một người bạn của tôi mới đây bị sái cổ do luyện yoga trước khi cơ thể của cô sẵn sàng. Nhiều người khác còn gặp phải những tai nạn trầm trọng hơn. Ở Boston, bang Massachusetts, một giáo viên thiếu kiên nhẫn đã làm vỡ xương chậu một nữ sinh khi ép em này vào tư thế xoạc. Một người đàn ông ngoài ba mươi tuổi hiện giờ bị liệt vĩnh viễn một mảng cơ đùi phải sau khi giãn dây thần kinh xúc giác trong buổi luyện yoga tại một phòng tập thời thượng quận Manhattan.

Điều không tránh khỏi là một cuộc sống vội vã có thể trở nên hời hợt. Khi vội vàng, chúng ta qua quýt bề ngoài, không thiết lập được mối ràng buộc thực sự với thế giới và những người xung quanh. Như Milan Kundera đã viết trong tiểu thuyết ngắn *Chậm rãi* (1996) của ông: “Khi mọi việc xảy

ra quá nhanh, chẳng ai có thể chắc chắn về bất cứ điều gì, bất cứ điều gì hết, ngay cả về chính bản thân mình.” Tất cả những gì ràng buộc chúng ta lại với nhau và làm cho cuộc sống đáng sống – cộng đồng, gia đình, bè bạn – phát triển trên một nền tảng không bao giờ có đủ: thời gian. Trong một cuộc thăm dò dư uận gần đây của hãng ICM, phân nửa số người Anh trưởng thành than thở thời gian biểu dồn dập làm cho họ mất hết liên lạc với bạn bè.

Hãy xem xét tác hại do sống trong làn cao tốc gây ra cho đời sống gia đình. Với ai nấy đi đi về về, những mẩu giấy dán trên cánh tủ lạnh hiện là hình thức thông tin chủ yếu của nhiều gia đình. Theo con số do chính phủ Anh công bố, trung bình các bậc phụ huynh đang làm việc dành thời gian xử lý thư điện tử gấp đôi thời gian chơi cùng con cái. Ở Nhật Bản, các ông bố bà mẹ ngày nay gửi con vào những trung tâm giữ trẻ hai-mươi-bốn-giờ-liền. Khắp thế giới công nghiệp, trẻ em rời trường trở về căn nhà trống trải nơi chẳng có ai lắng nghe những câu chuyện, những tâm tư, thành tích học tập cùng bao nỗi sợ hãi của chúng. Trong một cuộc thăm dò ý kiến thanh thiếu niên Mỹ do tạp chí Newsweek thực hiện năm 2000, 73% nói các bậc cha mẹ dành quá ít thời giờ cho con cái họ.

Có lẽ lũ trẻ là khổ sở nhất vì chứng cuồng tăng tốc. Chúng cũng đang lớn lên nhanh hơn bao giờ hết. Nhiều trẻ em ngày nay bận bịu không kém gì cha mẹ, cố gắng sắp xếp sổ ghi nhớ vốn bị nhồi nhét đủ thứ từ phụ đạo sau-giờ-lên-lớp đến những bài học dương cầm và tập bóng đá. Một bức biếm họa mới đây đã nói lên tất cả: hai cháu gái nhỏ đứng ở bến xe buýt của nhà trường, trong tay mỗi cháu có thời gian biểu cá nhân. Cháu này nói với cháu kia: “Được rồi, tớ sẽ lùi môn ba lê lại một giờ, thay lịch tập thể dục, hoãn cả học dương cầm… còn cậu chuyển giờ học viôlông sang thứ Năm và bỏ buổi tập bóng đi… như vậy chúng mình sẽ rảnh từ 3h15’ đến 3h45’ thứ Tư ngày 16 để đi chơi.”

Sống như những người trưởng thành đầy đủ năng lực chẳng còn đâu thời giờ cho những thú vui làm nên thời thơ ấu: tán gẫu với bạn bè, chơi đùa không có sự giám sát của người lớn, mơ mộng vẩn vơ. Nó cũng gây hại cho sức khỏe, bởi trẻ em ít có khả năng chống chọi với chứng mất ngủ và stress, là cái giá phải trả cho lối sống hối hả. Các bác sĩ tâm lý chuyên điều trị chứng lo âu ở trẻ vị thành niên nhận thấy ngày nay các phòng chờ chật kín trẻ em mới năm tuổi đã khổ sở vì đau dạ dày, đau đầu, mất ngủ, suy nhược và rối loạn tiêu hóa. Tại nhiều nước công nghiệp, số vụ thanh thiếu niên tự

tử gia tăng. Và chẳng có gì là lạ, nếu xét tới gánh nặng nhiều trẻ em phải đương đầu ở trường. Năm 2002, Louise Kitching, một thiếu nữ Anh mười bảy tuổi ở Lincolnshire đã nức nở bỏ chạy khỏi phòng thi. Em học sinh xuất sắc này sắp viết bài thi thứ năm trong ngày, mà chỉ được nghỉ giải lao mười phút giữa giờ.

Nếu chúng ta tiếp tục nhịp độ kể trên, nạn sùng bái tốc độ sẽ chỉ càng trở nên tồi tệ. Khi người người lựa chọn sống nhanh, lợi thế của sống nhanh sẽ mất, buộc chúng ta phải sống nhanh hơn nữa. Cuối cùng, còn lại cho chúng ta là một cuộc chạy đua vũ trang trên nền tốc độ, mà chúng ta đều biết cuộc chạy đua vũ trang kiểu ấy rồi sẽ kết thúc ở đâu: trong thế bí tàn nhẫn của Sự Hủy Diệt-Lẫn nhau-Chắc chắn.

Nhiều thứ đã bị hủy hoại. Chúng ta đã quên mất csach hân hoan chờ đợi sự việc, cả cái cách tận hưởng giây phút thành tựu. Các nhà hàng cho biết những thực khách vội vã ngày càng thích vừa thanh toán hóa đơn và gọi taxi vừa ăn tráng miệng. Nhiều người hâm mộ rời các sự kiện thể thao thật sớm, chẳng kể đến tỉ số sít sao, chỉ vì muốn tranh thủ giành đường. Tiếp đến là tai họa của tội ôm đồm nhiều việc cùng một lúc. Làm hai việc đồng thời xem ra có vẻ hết sức thông minh, hết sức hiệu quả, hết sức hiện đại. Song thông thường cái đáng nói là cả hai việc đều không được tốt. Giống nhiều người khác, tôi đọc báo trong lúc xem tivi – rốt cuộc thấy mình tiếp thu cả hai kém hẳn.

Trong thời đại của no-đủ-thông-tin, dồi-dào-dữ-liệu, lướt-kênh-truyền-hình, chơi-game-máy-tính, chúng ta đã đánh mất nghệ thuật tiêu khiển để chậm lại và ngồi một mình với những suy nghĩ của riêng mình. Sự buồn chán – danh từ tự nó khó lòng tồn tại 150 năm trước – lại là một phát minh hiện đại. Mất hết mọi cảm giác phấn hứng, chúng ta bồn chồn, hoang mang, trông chờ điều gì đó, bất kể điều gì, ngõ hầu tận dụng hết thời gian. Lần cuối cùng bạn thấy ai đó chỉ ngồi nhìn ra ngoài cửa sổ toa tàu là khi nào vậy? Tất cả mọi người đều quá bận đọc báo, chơi game hình, nghe iPod, làm việc trên máy tính xách tay, càu nhàu vào điện thoại di động.

Thay vì suy nghĩ cặn kẽ, hoặc để cho một ý tưởng nung nấu tận đáy lòng, ngày nay bản năng của chúng ta là chộp lấy miếng ngon gần nhất. Trong chiến tranh hiện đại, các phóng viên thực địa và bình luận viên tại trường quay tung ra hàng lô phân tích tức thời những sự kiện vừa mới xảy ra. Thông thường nhận định của họ té ra là nhầm lẫn. Song những ngày này

chuyện đó chẳng hề gì: trên mảnh đất của tốc độ, ai phản ứng tức thời sẽ làm vua.

Cùng với việc sử dụng vệ tinh và các kênh thông tin hai mươi bốn giờ liên tục, truyền thông đại chúng điện tử bị chi phối bởi nhân dạng mà một nhà xã hội học người Pháp gán cho cái tên "nhà tư duy nhanh nhạy" – người không để lỡ nhịp có thể gọi ra câu trả lời liến thoắng cho bất cứ câu hỏi nào.

Về một phương diện nào đó, ngày nay tất cả chúng ta đều là những nhà tư duy nhanh nhạy. Sự nôn nóng của chúng ta không thể nguôi dịu đến mức, như nữ nghệ sĩ-tác gia Carrie Fisher châm biếm, ngay "hài lòng tức thời cũng quá mất thì giờ." Điều này phần nào lý giải tâm trạng phẫn nộ kinh nghiệm sôi sục ngay bên dưới bề mặt cuộc sống hiện đại. Bất kỳ ai, hoặc bất cứ thứ gì bước vào con đường chúng ta đi, khiến chúng ta chậm lại, ngăn chúng ta đạt được đúng thứ mình cần khi mình muốn, đều trở thành địch thủ. Vì vậy, thụt lùi dù nhỏ nhất, trì hoãn dù chớp nhoáng nhất, một thoáng chậm trễ chẳng đáng kể chút nào, ngày nay cũng có thể gây ra xung nộ vỡ-mạch-mà-chết ở những người lúc khác rất bình thường.

Những bằng chứng kiểu giai thoại nhan nhản khắp mọi nơi. Tại Los Angeles, một người đàn ông gây sự đánh nhau ngay tại quầy thu tiền của siêu thị chỉ vì khách hàng đằng trước ông ta gói buộc hàng quá lâu. Một phụ nữ cào xước sơn chiếc ô tô đụng phải bà ta trong bãi đỗ xe ở Luân Đôn. Ủy viên quản trị một công ty lao bổ vào tiếp viên hàng không khi chuyến bay của ông này buộc phải lượn vòng phi trường Heathrow thêm hai mươi phút trước khi hạ cánh. "Tôi muốn hạ cánh ngay bây giờ!" Ông ta quát to, hệt một đứa trẻ hay quấy nhiễu: "Bây giờ, bây giờ, bây giờ!"

Một chiếc xe giao hàng dừng bên ngoài nhà hàng xóm của tôi, buộc xe cộ phía sau phải đợi trong khi anh tài xế dỡ một chiếc bàn con. Chỉ trong phút chốc, nữ doanh nhân trạc tứ tuần trong chiếc xe đầu tiên đập ghế thình thình, tay khua khoắng, đầu lắc tới lắc lui. Tiếng rền rĩ khàn khàn từ yết hầu vuột ra cửa xe để ngỏ. Giống một cảnh trong bộ phim *Người trừ tà*[7]. Cho rằng cô ta lên cơn động kinh, tôi chạy xuống dưới nhà toan giúp đỡ. Nhưng lúc tôi đến vỉa hè, thì hóa ra cô chỉ cáu bẳn vì tắc đường. Cô nhoài người ra ngoài cửa xe, gào lên với không ai cụ thể. "Anh mà không rời cái xe tải chết tiệt ấy di, tôi sẽ giết chết anh." Người giao hàng nhún vai tỏ vẻ đã quen chứng kiến cảnh ấy, đoạn trượt vào sau vô lăng và lái xe đi. Tôi mở lời định

khuyên Cô To Mồm nguôi giận, nhưng lời nói của tôi chìm nghỉm trong tiếng lốp xe của cô ta xiết trên lớp đường nhựa.

Đây là đích đến cho nỗi ám ảnh của chúng ta với sự nhanh và tiết kiệm thời gian. Giận dữ đường bộ, cáu kỉnh đường không, tức tối khi mua bán, bực bội trong quan hệ, khó chịu ở văn phòng, tức giận trong kỳ nghỉ và rồ dại trong phòng tập. Nhờ ơn tốc độ, chúng ta sống trong thời đại của sự rồ dại.

Sau lần giác ngộ bất ngờ với câu-chuyện-trước-giờ-đi-ngủ tại phi trường thành Rome, tôi quay trở về Luân Đôn với một sứ mệnh: tìm hiểu cái giá của tốc độ và triển vọng chậm lại trong một thế giới bị ám ảnh phải ngày một nhanh hơn. Tất cả chúng ta đều than phiền về các kế hoạch làm việc điên rồ, nhưng liệu đã có ai thực sự làm gì chống lại nó hay chưa? Có, ấy thế mà có. Trong lúc phần còn lại của thế giới tiếp tục rú ga om sòm, một thiểu số đáng kể ngày càng tăng đang lựa chọn không làm gì ở công suất tối đa. Trong mỗi một nỗ lực con người bạn có thể nghĩ tới, từ tình dục, lao động, rèn luyện thân thể đến ăn uống, chữa bệnh, thiết kế đô thị, những nổi loạn này đang làm điều không tưởng – chúng đang dọn chỗ cho sự chậm rãi. Và tin tức tốt lành chính là nhiều việc đang dần giảm tốc. Bất chấp những lời cằn nhằn bất mãn kiểu *Cassadran*[8] từ giới doanh nhân yêu tốc độ, chậm hơn lại thường có nghĩa tốt hơn – sức khỏe dồi dào hơn, lao động hiệu quả hơn, kinh doanh thành công hơn, cuộc sống gia đình êm đẹp hơn, tập luyện dẻo dai hơn, nấu nướng ngon hơn và tình dục hạnh phúc hơn.

Trước đây chúng ta đã từng như vậy. Vào thế kỷ mười chín, dân chúng đã cưỡng lại sức ép tăng tốc theo những cách quen thuộc với chúng ta ngày nay. Các nghiệp đoàn đòi thêm nhiều giờ giải trí. Cư dân thành thị bị stress tìm nơi trú ẩn và phục hồi sức khỏe ở chốn thôn quê. Các họa sĩ và nhà thơ, nhà văn và thợ thủ công tìm kiếm nhiều cách hòng bảo tồn giá trị thẩm mỹ của sự chậm rãi trong thời đại máy móc. Tuy vậy, ngày nay, phản ứng dữ dội với tốc độ đang chuyển sang xu hướng chủ đạo khẩn cấp hơn bao giờ hết. Mệt mỏi tận gốc rễ, trong các nhà bếp, nơi công sở, phòng hòa nhạc, nhà máy, phòng tập thể dục, phòng ngủ, nhà hàng xóm, phòng trưng bày nghệ thuật, bệnh viện, trung tâm giải trí và trường học gần nhà bạn, ngày càng có nhiều người không chịu chấp nhận mệnh lệnh vô lý nhanh hơn luôn luôn là tốt hơn. Và trong nhiều hành động giảm tốc đa dạng của họ ẩn chứa mầm mống của Phong trào Chậm Toàn Cầu.

Giờ là lúc phải định nghĩa thuật ngữ của chúng ta. Trong cuốn sách này, Nhanh và Chậm hàm ý rộng hơn nhiều, chứ không chỉ miêu tả sự thay đổi tốc độ đơn thuần. Chúng chính là giản lược về cách sinh tồn, hoặc triết lý sống. Nhanh là bận rộn, kiểm soát, xông xáo, vội vàng, phân tích nhanh nhạy, stress, hời hợt, nôn nóng, tích cực chủ động, số-lượng-trên-chất-lượng. Chậm có nghĩa ngược lại: thư thái, cẩn trọng, tiếp thu, điềm tĩnh, trực giác, không vội vàng, kiên nhẫn, suy nghĩ thấu đáo, chất-lượng-trên-số-lượng. Tức là tạo lập những kết nối thực sự và có ý nghĩa – với con người, văn hóa, công việc, dinh dưỡng và mọi thứ. Nghich lý là ở chỗ Chậm không phải lúc nào cũng có nghĩa là chậm. Như chúng ta sẽ tìm hiểu, thực hiện một nhiệm vụ theo cách Chậm thường mang lại kết quả nhanh hơn. Cũng có thể tiến hành công việc nhanh trong lúc vẫn duy trì một khuôn khổ tư duy chậm. Một thế kỷ sau khi Rudyard Kipling[9] viết hãy giữ lý trí của bạn trong khi hết thảy chung quanh đang loạn trí[10], con người mới học cách giữ điềm tĩnh, cách duy trì nội tâm thư thái, ngay cả khi họ phải vắt chân lên cổ cho kịp thời hạn công việc hoặc đưa bọn trẻ đến trường đúng sít giờ. Một trong những mục đích của cuốn sách này là chỉ ra cách làm sao được như vậy.

Bất chấp phát ngôn của một vài người chỉ trích, phong trào Chậm không nhằm tiến hành mọi việc theo tốc độ sên bò. Cũng không phải một nỗ lực bột phát kiểu Luddite[11], hòng kéo toàn thể hành tinh trở về thời kỳ tiền công nghiệp không tưởng nào đó. Trái lại, phong trào tập hợp những người như các bạn và tôi, những người muốn sống tốt hơn trong một thế giới hiện đại, tốc-độ-cao. Chính vì thế, triết lý sống Chậm có thể tóm tắt chỉ trong một từ duy nhất: cân bằng. Hãy nhanh khi đáng để nhanh, chậm khi cần chậm. Hãy cố gắng sống ở cung bậc mà các nhạc sỹ gọi là *tempo giusto* – nhịp chuẩn.

Người đề xướng hàng đầu việc giảm tốc là Carlo Petrini, sáng lập gia người Ý của Phong trào Đồ ăn Chậm, một phong trào quốc tế chuyên tâm cho quan niệm rất văn minh là những thứ ta ăn nên được trồng cấy, chế biến và tiêu thụ ở nhịp độ khoan thai. Tuy bàn ăn là mặt trận chủ yếu, song Đồ ăn Chậm vượt xa một lời bào chữa cho những bữa trưa kéo dài. Tuyên ngôn của nhóm là lời hiệu triệu chung tay chống lại căn bệnh sùng bái tốc độ dưới mọi hình thức: “Thế kỷ của chúng ta, vốn dĩ đã khởi đầu và đang phát

triển dưới biển hiệu của văn minh công nghiệp, thoạt tiên phát minh ra máy móc sau lấy máy móc làm chuẩn mực cho đời sống. Chúng ta thành nô lệ của tốc độ và thảy đều chịu thua con vi rút âm ỉ kia: Cuộc sống Gấp gáp, nó phá vỡ thói quen của chúng ta, len vào đời sống riêng tư của nhà chúng ta và buộc chúng ta ăn Đồ ăn Nhanh."

Vào một chiều hè nóng bức ở Bra, thị trấn nhỏ Piedmontese, vốn là đại bản doanh của phong trào Đồ ăn Chậm, tôi gặp Petrini để chuyện phiếm. Đơn thuốc của ông dành cho đời sống là một gợi ý hiện đại rất đáng hoan nghênh. "Nếu lúc nào anh cũng chậm, thì anh là xuẩn – và đó hoàn toàn không phải là mục tiêu chúng tôi nhắm tới," ông nói với tôi. "Chậm nghĩa là anh làm chủ nhịp sống của mình. Trong từng hoàn cảnh cụ thể, chính anh quyết định phải nhanh đến cỡ nào. Nếu hôm nay, tôi muốn nhanh, thì tôi nhanh; ngày mai tôi muốn chậm, tôi sẽ chậm. Cái mà chúng tôi đang đấu tranh giành giật chính là quyền định đoạt nhịp sống của riêng mình."

Triết lý sống hết sức giản đơn ấy đang góp tiếng nói trong nhiều lĩnh vực. Tại các công sở, hàng triệu người đang cố gắng – và sắp đạt tới – mức cân bằng hợp lý hơn giữa công việc và đời sống. Trong phòng ngủ, người ta khám phá thú vui của tình dục chậm, thông qua Tantra[12] và các dạng khác nhau của giảm tốc làm tình. Quan niệm Chậm hơn là tốt hơn tạo nền móng cho sự bùng nổ các chế độ tập luyện – từ yoga đến Thái Cực quyền – và y học thay thế - từ thảo dược đến liệu pháp vi lượng đồng căn – dùng phương pháp nhẹ nhàng toàn diện tiếp cận cơ thể con người. Khắp mọi nơi, các thành phố sửa sang cảnh quan đô thị để khuyến khích dân chúng giảm lái xe và tăng cường đi bộ. Nhiều trẻ em cũng sửa soạn rời làn cao tốc, vì các bậc cha mẹ bớt dần lịch học cho chúng.

Rõ ràng, phong trào Chậm phần nào trùng khớp với cuộc thập tự chinh chống toàn cầu hóa. Những người đề xướng cả hai phong trào đều tin rằng chủ nghĩa tư bản tăng tốc chào mời chiếc vé một chiều tới kiệt lực, cho hành tinh này và nhân loại sống trên đó. Họ cho rằng chúng ta có thể sống tốt hơn nếu chúng ta tiêu dùng, sản xuất và làm việc với một nhịp độ hợp lý hơn. Tuy nhiên, cùng với những người chống toàn cầu hóa ôn hòa, các nhà hoạt động vì sự lắng mình Chậm lại cũng không khăng khăng xóa bỏ sạch trơn chế độ tư bản. Đúng hơn, họ cố tìm cho nó một khuôn mặt nhân bản. Bản thân Petrini cũng nói về "toàn cầu hóa đúng mực." Dù vậy phong trào Chậm sâu sắc và rộng khắp hơn nhiều cải cách kinh tế đơn thuần. Lấy đích

nhắm là vị chúa tốc độ giả hiệu, phong trào dò đến cốt lõi những gì cần có để làm người trong kỷ nguyên của con chip silicon. Tín điều Chậm có thể sinh lợi khi áp dụng theo lối dần dần. Nhưng để có được lợi ích toàn diện từ phong trào Chậm, chúng ta cần phải tiến xa hơn nữa, và triệt để cân nhắc phương pháp tiếp cận mọi vấn đề. Một thế giới Chậm đích thực không gì khác hơn một cuộc cách mạng về lối sống.

Phong trào Chậm mới đang hình thành. Nó chưa có tổng hành dinh hoặc trang web, chưa có lãnh tụ duy nhất, chưa có đảng phái chính trị để chuyển tải các thông điệp. Nhiều người quyết định lắng mình mà không hề cảm thấy là bộ phận của một trào lưu văn hóa, chưa nói gì đến một cuộc thập tự chinh toàn cầu. Tuy thế, cái đáng kể là một thiểu số ngày càng tăng đang lựa chọn chậm thay vì tốc độ. Mỗi một hành động giảm tốc chính là tạo thêm cú hích cho phong trào Chậm.

Giống quần chúng chống toàn cầu hóa, đám đông chủ trương chậm lại đang rèn những mắt xích, tạo đà và mài giũa triết lý của họ thông qua các hội nghị quốc tế, Internet và truyền thông đại chúng. Các Nhóm Chậm-Nhà-Nghề đang mọc lên khắp mọi nơi. Một số, chẳng hạn Đồ ăn Chậm, tập trung chủ yếu vào một lĩnh vực của đời sống. Các Nhóm khác mở rộng hơn triết lý Chậm. Trong số này có Câu lạc bộ Thư Thả ở Nhật, Quỹ Bây giờ Chậm trụ sở tại Mỹ và Hiệp hội châu Âu về Giảm tốc Thời gian[13]. Phần lớn phát triển của phong trào Chậm khởi phát từ phối kết hợp. Nhóm Đồ ăn Chậm hiện đã cho ra các nhóm con kế tiếp. Dưới ngọn cờ của các Đô thị Chậm, trên sáu chục thành phố Ý đang nỗ lực chuyển mình thành những ốc đảo êm đềm. Thị trấn Bra cũng là quê hương của Tình dục Chậm, một xu hướng nhằm xua đuổi sự hùng hục vội vã ra khỏi phòng ngủ. Tại Mỹ, học thuyết Petrini đã gợi hứng cho một nhà giáo dục hàng đầu phát động phong trào “Giáo dục Chậm ở nhà trường.”

Mục đích của tôi trong cuốn sách này là giới thiệu phong trào Chậm tới đông đảo độc giả, giải thích phong trào bênh vực cái gì, hiện tiến triển ra sao, vấp phải những trở ngại nào và vì sao đem lại điều gì đó cho tất cả chúng ta. Tuy nhiên, những động cơ của tôi không hoàn toàn vị nhân sinh. Tôi là người say tốc độ, vì vậy cuốn sách này cũng là một cuộc hành trình hết sức cá nhân. Ở phần cuối hành trình ấy, tôi muốn tìm lại vài cảnh êm đềm cảm nhận được lúc chờ chuyến xe buýt nọ tại thành Rome. Tôi muốn có thể đọc sách cho con trai mà không phải liếc đồng hồ.

Giống hầu hết mọi người, tôi muốn tìm ra con đường để sống tốt hơn nhờ vào tạo lập thế cân bằng giữa nhanh và chậm.

CHƯƠNG MỘT - HÃY LÀM MỌI VIỆC NHANH HƠN

Chúng ta khẳng định rằng vẻ tráng lệ của thế giới này phong phú thêm nhờ một vẻ đẹp mới: vẻ đẹp của tốc độ.

TUYÊN NGÔN CỦA THUYẾT VỊ LAI, 1909.

Bạn sẽ làm gì đầu tiên khi thức dậy vào buổi sáng? Kéo rèm? Xích lại ôm bạn tình hoặc ôm gối? Nhảy ra khỏi giường, vươn vai làm mười động tác hít đất cho máu lưu thông? Không, việc đầu tiên bạn làm, việc đầu tiên mà ai nấy đều làm, là xem giờ. Chễm trệ trên bàn ngủ cạnh giường, chiếc đồng hồ chỉ cho chúng ta phương hướng, không những cho ta biết mình ở đâu suốt phần còn lại của ngày, mà còn là ứng phó ra sao. Nếu còn sớm, tôi sẽ nhắm mắt lại và cố ngủ. Nếu đã muộn, tôi bật khỏi giường và phi thẳng vào phòng tắm. Ngay từ lúc mới thức giấc, chiếc đồng hồ đã chỉ huy mọi việc. Và cứ như thế, liên tục suốt cả ngày, chúng ta đôn đáo từ nợ việc này sang nợ việc kia. Từng thời khắc đan kết thành lịch làm việc, và nhìn bất cứ nơi đâu – trên bàn cạnh giường, căng tin công sở, góc màn hình máy tính, cổ tay chúng ta – chiếc đồng hồ cứ tích tắc, theo dõi chúng ta tiến hành công việc, thúc giục chúng ta không được rớt lại sau.

Trong thế giới hiện đại chuyển vần nhanh của chúng ta, dường như lúc nào con tàu thời gian cũng rời ga vào đúng cái lúc chúng ta tới sân ga. Bất kể chúng ta nhanh đến chừng nào, bất kể chúng ta lên lịch trình hợp lý tới đâu, vẫn chẳng bao giờ có đủ thời gian trong một ngày. Trong chừng mực nhất định, chuyện vẫn luôn là vậy. Song ngày nay chúng ta cảm thấy sức ép thời gian còn hơn cả trước đây. Vì sao? Điều gì làm chúng ta khác với tổ tiên? Nếu có lúc nào đó chúng ta chậm lại, hẳn chúng ta phải hiểu được vì sao chúng ta tăng tốc lúc ban đầu, vì sao thế giới rú ga đến thế, lịch trình sít sao đến thế? Muốn vậy chúng ta phải bắt đầu từ xuất phát điểm, xem xét quan hệ của chúng ta với bản thân thời gian.

Loài người xưa nay luôn là nô lệ của thời gian, cảm nhận được sự hiện diện và quyền năng của nó, nhưng chưa bao giờ biết chắc phải định nghĩa nó thế nào. Ở thế kỷ thứ tư, Saint Augustine đã suy tưởng, “Vậy thời gian là gì? Nếu chẳng ai hỏi, thì tôi biết; nhưng nếu muốn giải thích cho một ai đó hỏi tôi, thì tôi lại không biết.” Một ngàn sáu trăm năm sau, sau một hồi đánh vật với ít trang viết của Stephen Hawking, chúng ta đều hiểu chính

xác ông cảm nghĩ thế nào. Ngay cả khi thời gian vẫn còn là thứ khó nắm bắt, thì mỗi một xã hội đã đúc rút ra được những cách đo lường dòng trôi của nó. Các nhà khảo cổ học tin rằng hơn hai mươi ngàn năm trước, ở kỷ băng hà châu Âu, những tay thợ săn đã biết đếm ngày giữa các tuần trăng bằng cách khắc vạch và đục lỗ vào gậy và xương. Mỗi một nền văn hóa lớn trong thế giới cổ đại – người Sumeri và người Babylon, người Ai Cập và người Trung Hoa, người Maya và người Aztec – đều đã sáng tạo ra lịch riêng. Một trong những tài liệu đầu tiên ra lò từ nhà in Gutenberg chính là "Lịch năm 1448."

Một khi tổ tiên chúng ta học được cách đo năm, tháng và ngày, bước tiếp theo là chia thời gian thành những đơn vị nhỏ hơn. Chiếc đồng hồ mặt trời của Ai Cập có niên đại 1500 năm trước Công nguyên là một trong những dụng cụ đo lường cổ xưa nhất còn sót lại dùng để chia ngày thành những phần bằng nhau. "Những chiếc đồng hồ" thuở hồng hoang căn cứ trên lượng thời gian nước hoặc cát chảy qua một cái lỗ, hoặc thời gian một cây nến hay một đĩa dầu cháy hết. Đo lượng thời gian có một bước nhảy vọt khi châu Âu sáng chế ra đồng hồ cơ hồi thế kỷ mười ba. Đến cuối những năm 1600, con người đã có thể đo chính xác không chỉ giờ, mà cả phút và giây.

Sinh tồn là một động cơ thúc đẩy việc đo thời gian. Các nền văn minh cổ đại sử dụng lịch để trồng trọt và thu hoạch mùa màng. Tuy vậy, ngay từ ban đầu, đo thời gian đã chứng tỏ là một con dao hai lưỡi. Ở phía tích cực, việc lập trình lịch có thể khiến mọi người, từ nông dân đến các kỹ sư phần mềm, làm việc có hiệu quả hơn. Song ngay từ lúc chúng ta bắt đầu chia nhỏ thời gian, các biểu đồ thay đổi, và thời gian lên tiếp quản tất cả. Chúng ta trở thành nô lệ của lịch trình. Lịch trình cho chúng ta biết hạn tối hậu, và những hạn tối hậu ấy, xét về bản chất, cho chúng ta lý do để vội vàng. Như một câu ngạn ngữ Ý diễn giải: Con người đo thời gian và thời gian đo con người.

Giúp cho lịch làm việc hàng ngày khả thi, chiếc đồng hồ hứa hẹn một triển vọng hiệu quả to lớn – nhưng cũng kiểm soát chặt chẽ hơn. Tuy vậy, những dụng cụ đo thời gian thuở ban đầu không còn đáng tin cậy để có thể thống trị loài người theo cách chiếc đồng hồ ngày nay đạt được. Những chiếc đồng hồ mặt trời không tác dụng về đêm, hoặc khi trời nhiều mây, và thời lượng của một giờ đồng hồ mặt trời thay đổi ngày qua ngày theo độ nghiêng của trái đất. Lý tưởng để đo giờ một hành động cụ thể, nhưng đồng hồ cát và đồng hồ nước tuyệt nhiên không thể chỉ ra giờ giấc trong ngày. Vì

sao biết bao cuộc quyết đấu, trận đánh và nhiều sự kiện khác trong lịch sử lại diễn ra vào lúc tinh mơ? Chẳng phải vì tổ tiên chúng ta ưa dậy sớm, mà vì rạng đông là thời điểm ai nấy đều có thể nhận biết và dễ thống nhất. Thiếu những chiếc đồng hồ chính xác, cuộc sống bị một thứ mà các nhà xã hội học gọi là Thời Gian Tự Nhiên sai khiến. Con người làm việc khi thấy cần, không phải khi đồng hồ đeo tay bảo họ làm. Họ ăn khi đói bụng, ngủ khi buồn ngủ. Tuy nhiên, ngay từ thuở ban sơ ấy, báo giờ giấc luôn liên quan chặt chẽ với báo cho người ta việc phải làm.

Xa xôi về trước như thế kỷ mười sáu chẳng hạn, các thầy tu dòng Benedict đã sống theo một nền nếp hẳn khiến một nhà quản lý giờ giấc hiện đại cảm thấy tự hào. Dùng những đồng hồ nguyên thủy, họ rung chuông từng chặp đều đặn suốt cả ngày lẫn đêm, giục giã nhau từ việc này sang việc khác, từ cầu kinh sang học tập sang trồng trọt sang nghỉ ngơi, xong quay lại cầu kinh. Khi đồng hồ cơ khí bắt đầu xuất hiện trên các quảng trường thành phố khắp châu Âu, ranh giới giữa tuân thủ giờ giấc và tuân thủ sự quản lý lu mờ hẳn. Thành phố Cologne cống hiến một ví dụ điển hình. Các ghi chép trong lịch sử cho thấy rằng khoảng năm 1370, một đồng hồ công cộng đã được dựng lên tại thành phố này của Đức. Đến năm 1374, Cologne thông báo đạo luật ấn định lúc bắt đầu và kết thúc ngày làm việc cho người lao động, đồng thời giới hạn giờ nghỉ trưa xuống còn "một tiếng đồng hồ và không hơn." Năm 1391, thành phố áp dụng lệnh giới nghiêm với khách lạ vào lúc 9 giờ tối (8 giờ trong mùa đông), kế tiếp đến năm 1398 là lệnh giới nghiêm phổ thông vào lúc 11 giờ đêm. Trong khoảng một thế hệ, người dân thành phố Cologne tiến từ chỗ chưa từng biết chắc thời gian đến chỗ phó mặc cho một cái đồng hồ điều khiển khi nào họ làm việc, nghỉ ăn trưa bao lâu và tối tối lúc nào được trở về nhà. Thời gian Đồng hồ đã chiếm ưu thế hơn Thời Gian Tự Nhiên.

Theo dấu chân các thầy tu dòng Benedict, những người châu Âu có tư tưởng cấp tiến bắt đầu vận dụng thời gian biểu hàng ngày để sống và làm việc có hiệu quả hơn. Là một nhà triết học, kiến trúc sư, nhạc sĩ, họa sĩ kiêm điêu khắc gia thời Phục hưng Ý, Leon Battista Alberti là người hết sức bận rộn. Để tận dụng tối đa thời gian có được, mỗi ngày ông bắt đầu bằng việc thảo một lịch làm việc: "Buổi sáng thức dậy, trước tiên tôi tự hỏi hôm nay ta phải làm gì. Hàng lô những việc phải làm, tôi liệt kê chúng, suy nghĩ thấu đáo, rồi ấn định giờ giấc thích hợp cho chúng: sáng nay làm việc này, chiều

nay làm việc kia, tối nay làm việc nọ.” Bạn thấy ngay Alberti hẳn sẽ yêu quý một Trợ thủ kỹ thuật số Cá nhân biết bao nhiêu.

Lập thời gian biểu trở thành một lối sống suốt cuộc Cách mạng Công nghiệp khi cả thế giới tròng trành tăng tốc. Trước thời đại máy móc, không ai có thể di chuyển nhanh hơn ngựa phi nước đại hoặc thuyền giương buồm đón gió. Công suất động cơ thay đổi mọi thứ. Bất thình lình, chỉ cần bấm nhẹ công tắc, con người, thông tin và dữ liệu có thể băng qua những chặng đường vĩ đại nhanh chưa từng thấy. Một nhà máy trong một ngày có thể sản xuất ra lượng hàng hóa nhiều hơn một thợ thủ công cặm cụi làm suốt cả đời. Tốc độ mới hứa hẹn thịnh vượng và hào hứng phi thường, nên con người say sưa với nó. Năm 1825, khi đoàn tàu khách động cơ hơi nước đầu tiên khởi hành chuyến đầu ở Yorrkshire, Anh quốc, hơn bốn chục ngàn người đã đổ ra hoan hô và bắn hai mươi mốt phát đại bác chào mừng.

Chủ nghĩa tư bản công nghiệp sống bằng tốc độ, và được đền đáp chưa từng có. Doanh nghiệp nào chế tạo và giao sản phẩm nhanh chóng nhất sẽ có cơ may hạ mọi đối thủ. Bạn càng biến vốn thành lãi nhanh bao nhiêu, càng tái đầu tư nhanh bấy nhiêu, và đạt lợi nhuận lớn hơn. Không phải ngẫu nhiên mà thành ngữ “kiếm tiền nhanh”[14] đã trở nên thông dụng vào thế kỷ thứ mười chín.

Năm 1748, ở buổi bình minh của kỷ nguyên công nghiệp, Benjamin Franklin[15] đã ban phúc cho cuộc hôn phối giữa lợi nhuận và sự gấp gáp bằng một câu cách ngôn vẫn còn lưu giữ trong khẩu ngữ ngày nay: “Thời giờ là tiền bạc.” Không gì phản ánh, hay củng cố, cho hệ tư tưởng mới này cụ thể hơn việc chuyển sang trả lương công nhân theo giờ thay vì theo sản phẩm. Khi mỗi phút được quy thành tiền, doanh nghiệp tự thấy bị kìm hãm trong cuộc đua bất tận hòng tăng sản lượng. Sản lượng/giờ càng lớn bao nhiêu, lợi nhuận càng nhiều bấy nhiêu. Duy trì địa vị dẫn đầu đồng nghĩa với việc phải lắp đặt công nghệ tiết kiệm thời gian tiên tiến nhất trước khi đối thủ kịp ra tay. Chủ nghĩa tư bản hiện đại đi liền với khẩu lệnh mặc định là nâng cấp, tăng tốc, phải trở nên hiệu quả hơn bao giờ hết.

Đô thị hóa, một đặc trưng khác nữa của kỷ nguyên công nghiệp, cũng góp phần đẩy nhanh thêm tốc độ. Các thành phố xưa nay luôn thu hút những người giàu nghị lực và năng động, nhưng bản thân cuộc sống thành thị là một cỗ máy gia tốc phân tử khổng lồ.

Khi con người chuyển đến thành thị, họ bắt đầu phải làm mọi việc nhanh hơn. Năm 1871, một cuốn nhật ký vô danh viết về thủ đô Anh quốc như sau: "Sự hủy hoại năng lượng thần kinh, chảy máu năng lượng trí não ở Luân Đôn thật to lớn. Người Luân Đôn sống gấp gáp. Ở Luân Đôn, con người chết ngay, còn ở nơi khác họ chết dần mòn… Tâm trí luôn căng ra vì hàng chuỗi vùn vụt những hình ảnh mới và xúc cảm mới. Mọi giao dịch kết thúc với nhịp độ càng lúc càng nhanh. Mua và bán, đo đếm và cân đong, thậm chí cả trao đổi qua quầy hàng, tất cả đều kết thúc với trình độ chóng vánh và thực hành thuần thục vào hàng đẳng cấp… Chậm rãi và tẻ ngắt chẳng mấy chốc phát giác chúng không còn cơ hội; nhưng sau một thời gian, giống con ngựa uể oải trong một cuốc chạy xe nhanh, chúng phát lộ nhịp độ trước nay chưa từng thấy."

Khi công nghiệp hóa và đô thị hóa lan rộng, thế kỷ mười chín đưa lại cuộc trình diễn bất tận những phát minh giúp con người đi lại, làm việc và thông tin liên lạc nhanh hơn hẳn. Hầu hết mười lăm ngàn máy móc đăng ký ở Cục Sáng chế Mỹ trong năm 1850, như một du khách Thụy Điển nhận xét, đều: "nhằm tăng tốc, tiết kiệm thời gian và lao động." Luân Đôn khai trương tuyến xe điện ngầm đầu tiên năm 1863; Berlin chuyển sang dùng tàu điện lần đầu tiên năm 1879; hãng Otis khánh thành cầu thang cuốn đầu tiên năm 1900. Đến năm 1913, những chiếc xe Ford Model T lăn bánh rời dây chuyền lắp ráp đầu tiên trên thế giới. Viễn thông cũng phát triển nhảy vọt khi điện tín xuất hiện lần đầu năm 1837, tiếp đó là đường cáp ngầm xuyên Đại Tây Dương đầu tiên năm 1866 và, một thập kỷ sau, đến lượt điện thoại và vô tuyến điện.

Tuy vậy, không thể khai thác triệt để một công nghệ mới thiếu đồng hồ chính xác. Đồng hồ là hệ thống vận hành của chủ nghĩa tư bản hiện đại, là thứ giúp cho mọi thứ khác khả thi – những buổi hội họp, thời hạn tối hậu, hợp đồng, chu trình sản xuất, kế hoạch làm việc, vận tải chuyên chở và các ca lao động. Lewis Mumford, một nhà phê bình xã hội lỗi lạc, nhận định đồng hồ là "máy chủ" của cuộc Cách mạng Công nghiệp. Nhưng mãi đến cuối thế kỷ mười chín, sáng tạo ra giờ chuẩn mới giải phóng hết tiềm năng của đồng hồ. Trước đó, mọi thành phố đều tính giờ theo mặt trời chính ngọ, thời khắc kỳ lạ khi bóng nắng biến mất và mặt trời chiếu thẳng xuống đỉnh đầu. Kết quả là một mớ hỗn độn các múi giờ khu vực. Đầu những năm 1880, chẳng hạn, New Orleans chậm hai mươi ba phút so với Baton Rouge, cách đó tám mươi dặm về phía Tây. Hồi không người nào có thể đi nhanh

hơn ngựa, những điều vô lý ngớ ngẩn như thế chẳng vấn đề gì, nhưng giờ đây tàu hỏa băng qua cảnh quan nhanh đến mức chỉ đủ cho ta kịp liếc nhìn. Để bảng lịch tàu hiệu quả được khả thi, các nước bắt đầu hài hòa chung các loại đồng hồ của họ. Cho đến năm 1855, hầu hết công dân Anh quốc công nhận thời gian mà điện báo truyền về từ Đài Thiên văn Hoàng gia ở Greenwich. Năm 1884, hai mươi bảy quốc gia công nhận Greenwich là kinh tuyến gốc, cuối cùng dẫn đến sự ra đời của giờ chuẩn quốc tế. Đến năm 1911, hầu hết các quốc gia trên thế giới đã thống nhất về giờ.

Thuyết phục lớp công nhân công nghiệp tiên phong sống theo đồng hồ thật không dễ gì. Nhiều người dốc sức theo tốc độ riêng, giải lao tùy hứng, hoặc tuyệt nhiên không có mặt vì công việc – một thảm họa cho các ông chủ trả lương theo giờ. Để thuyết phục công nhân về kỷ luật giờ giấc mới theo đòi hỏi của chủ nghĩa tư bản hiện đại, giai cấp thống trị tuyên truyền đúng giờ thành một bổn phận công dân, một phẩm chất đạo đức, đồng thời phỉ báng thói chậm chạm và trễ giờ thành tội lỗi cốt tử. Trong danh mục năm 1891 của mình, Hãng Đồng hồ Electric Signal cảnh báo những tai họa bắt nguồn từ việc không duy trì tốc độ: "Nếu có một phẩm chất mà con người cần phải trau dồi hơn tất thảy để có thể thành công trong cuộc sống, thì chính là biết đúng giờ; nếu có một lỗi lầm cần phải tránh, ấy chính là trễ giờ." Một trong những thế hệ đồng hồ của hàng này mau mắn lấy tên Kẻ chuyên quyền, hứa hẹn sẽ "cách mạng hóa những kẻ tụt hậu, luôn sau đuôi giờ giấc."

Năm 1876, thói quen đúng giờ được thúc đẩy một bước lớn khi chiếc đồng hồ báo thức lên dây cót gây chấn động thị trường. Vài năm sau, nhiều nhà máy triển khai lắp đặt hệ thống đồng hồ để công nhân tuân theo mỗi lúc vào ca hoặc tan ca, đưa nguyên tắc "thời giờ là tiền bạc" vào nghi thức hàng ngày. Sức ép tăng khiến từng giây thành quý báu, chiếc đồng hồ đeo tay trở thành một biểu tượng của thân thế địa vị. Ở Mỹ, người nghèo tham gia các câu lạc bộ để mỗi tuần quay thưởng mong trúng một chiếc đồng hồ. Các trường học cũng ủng hộ xu thế đúng giờ. Một bài giảng trong bộ sách giáo khoa của McGuffey ấn hành năm 1881 cảnh báo trẻ em về những hậu quả khủng khiếp có thể xảy ra nếu chậm trễ: những vụ đâm tàu hỏa, công việc kinh doanh bất thành, bại trận, hành trình nhầm lẫn và những cuộc tình lãng mạn dở dang: "Nếu cứ liên tục như vậy trong đời, những kế hoạch sắp đặt công phu nhất, những sự vụ quan trọng nhất, vận mệnh của các cá nhân,

danh dự, hạnh phúc và bản thân cuộc sống sẽ mất đi hàng ngày chỉ bởi một ai đó trễ giờ."

Trong khi chiếc đồng hồ xiết chặt vòng cương tỏa và công nghệ giúp thực hiện mọi việc được nhanh hơn, thói vội vàng và hối hả len lỏi vào từng xó xỉnh của cuộc sống. Con người được kỳ vọng suy nghĩ nhanh hơn, làm việc nhanh hơn, nói chuyện nhanh hơn, đọc nhanh hơn, viết nhanh hơn, ăn nhanh hơn và đi lại cũng nhanh hơn. Một nhà quan sát ở thế kỷ mười chín đã châm biếm rằng dân thường New York "luôn bước đi như thể có một bữa tối thịnh soạn chờ anh ta phía trước, và một chấp hành viên tống đạt lệnh bắt giữ phía sau." Năm 1880, Nietzsche phát hiện ra một văn hóa đang ngày càng phổ biến: "… của sự vội vàng, của sự hối hả khiếm nhã, toát mồ hôi hột, muốn được ‘thấy mọi việc hoàn thành’ ngay lập tức."

Các nhà trí thức bắt đầu nhận ra rằng công nghệ đang định hướng chúng ta y như chúng ta từng định hướng công nghệ. Năm 1910, nhà sử học Herbert Casson viết: "… cùng với việc sử dụng điện thoại, xuất hiện một thói quen mới của tư duy. Tác phong chậm chạp, uể oải bị vứt bỏ… cuộc sống trở nên căng thẳng, sôi động hơn, và mạnh mẽ hơn." Casson hẳn sẽ không lấy làm lạ khi biết làm việc quá nhiều giờ trên máy tính có thể khiến con người nóng nảy với bât kỳ ai lỡ nhịp tốc độ phần mềm.

Cuối thế kỷ mười chín, văn hóa vội vã phát triển vượt bậc nhờ một nhà tư vấn tiền-quản lý tên là Frederick Taylor. Tại Công trình Thép Bethlehem ở Pennsylvania, Taylor đã dùng đồng hồ bấm giờ và thước lôga để đo xem mỗi thao tác mất bao lâu, sát tới mỗi phần trăm giây, rồi sau đó sắp xếp chúng sao cho đạt hiệu quả tối đa. Ông ta tuyên bố, như báo điềm gở, rằng: "Trong quá khứ, con người là trên hết. Trong tương lai, Phương pháp là trên hết." Dẫu cho tác phẩm của ông được cả thế giới hào hứng đọc, bản thân Taylor chỉ thành công được chăng hay chớ khi đưa khẩu hiệu "Quản lý theo phương pháp Khoa học" vào thực tiễn. Tại Công trình Thép Bethlehem, ông hướng dẫn một công nhân khuấy gang nhanh hơn mức trung bình bốn lần. Song, nhiều công nhân khác bỏ cuộc, phàn nàn quá căng thẳng và mệt mỏi. Taylor là con người khắt khe trong cộng tác, nên cuối cùng bị sa thải năm 1901. Dù ông đã sống nốt những năm cuối đời ít người biết đến, là nhân vật bị các tổ chức công đoàn thù ghét, song tín điều của ông – lịch trình trước, con người sau – đã để lại dấu vết không thể gột tẩy trong tinh thần phương Tây. Và không chỉ ở công sở. Michael Schwarz, nhà sản xuất chương trình phim tài liệu truyền hình về chủ nghĩa Taylor năm 1999, nói:

"Taylor có thể đã chết trong nhục nhã, nhưng ông mới là người được cất tiếng cười ngạo cuối cùng, bởi những ý tưởng của ông về hiệu quả đã dần dần định đoạt lối sống của chúng ta ngày nay, không chỉ trong công việc, mà trong cả đời tư."

Vào khoảng thời gian Taylor đang tính xem mất bao nhiêu phần trăm giây để thay xong một bóng đèn, Henry Olerich xuất bản cuốn tiểu thuyết có tựa đề *Một Thế giới không Thành phố và Nông thôn*, mô tả nền văn minh trên Sao Hỏa, nơi thời gian quý giá đến mức trở thành tiền bạc. Một thế kỷ sau, tiên đoán của Olerich đã hiển nhiên trở thành hiện thực: thời gian giờ đây là tiền bạc hơn bao giờ hết. Thậm chí chúng ta còn bàn về người "giàu thì giờ" hoặc, phổ biến hơn, "nghèo thì giờ."

Vì sao, giữa cơ man của cải vật chất, căn bệnh nghèo thì giờ lại đặc thù đến vậy? Phần lớn tội lỗi nằm ở tỉ lệ tử vong của chúng ta. Y học hiện đại có thể thêm khoảng một thập kỷ vào bảy chục năm nguyên gốc trong Kinh Thánh, song chúng ta vẫn sống dưới bóng cái thời hạn cuối cùng lấn lướt mọi sự: ấy là cái chết. Chẳng có gì lạ khi chúng ta cảm thấy thời gian ngắn ngủi, và cố gắng biến từng khoảnh khắc thành hữu ích. Nhưng nếu bản năng mách bảo làm như thế là phổ quát, tại sao một số nền văn hóa lại thiên về chạy đua với chiếc đồng hồ hơn những nền văn hóa khác?

Một phần câu trả lời có thể nằm trong cách chúng ta nghĩ về thời gian. Theo một số truyền thống triết học – chỉ xin viện dẫn ba trường hợp Trung Quốc, Hindu và đạo Phật – thời gian là luân hồi. Trên hòn đảo Baffin của Canada, người Inuit sử dụng cùng một từ - *uvatiarru* – để hàm ý cả "trong quá khứ xa xôi" lẫn "trong tương lai xa xôi." Ở các nền văn hóa đó, thời gian không ngừng đến và đi Nó liên tục ở quanh ta, tự thân đổi mới, giống như không khí chúng ta hít thở. Trong truyền thống phương Tây, thời gian là tuyến tính, một mũi tên bay thẳng không hối tiếc từ A đến B. Thời gian là nguồn tài nguyên hữu hạn, chính vì thế mà quý giá. Giáo lý Cơ Đốc chồng chất thêm áp lực phải biến từng khoảnh khắc thành ích dụng. Các thầy tu dòng Benedict tuân theo một lịch trình nghiêm ngặt, bởi họ tin quỷ dữ sẽ tìm ra việc cho những bàn tay nhàn rỗi. Trong thế kỷ mười chín, Charles Darwin tổng kết nỗi ám ảnh của phương Tây phải tận dụng từng giây từng phút bằng một lời hiệu triệu nghiêm khắc: "Một con người lãng phí một giờ sẽ không khám phá ra ý nghĩa của cuộc đời."

Trong đạo Shinto của Nhật Bản, vốn vẫn tồn tại hòa hợp với dòng Phật giáo bản địa hóa, thời gian là luân hồi. Tuy nhiên, sau năm 1868, bằng bầu

nhiệt huyết hầu như siêu nhân, Nhật Bản đặt mục tiêu đuổi kịp phương Tây. Để tạo dựng một nền kinh tế tư bản hiện đại, chính thể Minh Trị nhập đồng hồ và lịch phương Tây, cổ xúy cho đức tính đúng giờ và tận dụng tối đa thời gian. Xu hướng sùng năng suất càng ăn sâu bám rễ sau khi Đại chiến Thế giới thứ hai bỏ lại Nhật Bản trong đống đổ nát hoang tàn. Ngày nay, khi bạn đứng ở ga Shinjuku nội đô Tokyo, ngắm nhìn những hành khách đi vé tháng chạy cho kịp chuyến tàu trong khi chuyến khác chuyển bánh chỉ sau đó chừng hai phút, bạn sẽ thấy người Nhật đã thấm nhuần ý niệm thời gian là nguồn tài nguyên hữu hạn đến chừng nào.

Bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng, mà Nhật Bản hết sức quán triệt, là một động cơ mạnh mẽ nữa để tiến nhanh. Xa xôi về trước như những năm 1830, Alexis de Tocqueville đổ tại bản năng mua sắm làm tăng nhịp sống: "Hắn là kẻ dành hết tâm can mưu cầu những thú vui trần tục nên luôn vội vã, vì hắn chỉ có được một khoảng thời gian hạn chế để đạt tới, nắm bắt và hưởng thụ." Điều phân tích trên ngày nay nghe có vẻ càng đúng hơn, khi cả thế giới là một cửa hiệu và tất cả đàn ông đàn bà đơn thuần là những người mua. Bị dụ dỗ và kích thích ở từng chỗ rẽ, chúng ta ra sức nhồi nhét hàng hóa tiêu dùng và thật nhiều kinh nghiệm. Cũng như đường công danh rực rỡ, chúng ta muốn tham gia các khóa học về nghệ thuật, tập tành ở phòng tập, đọc báo chí và mọi cuốn sách trong danh mục sách ăn khách nhất, đi ăn hàng với bạn bè, tới câu lạc bộ, chơi thể thao, xem tivi hàng giờ, xem nhạc, dành thì giờ cho gia đình, sắm đồ dùng và thời trang hợp mốt nhất, đi rạp chiếu bóng, tận hưởng vuốt ve âu yếm và tình dục tuyệt vời của bạn tình, đi nghỉ ở những miền xa xôi rộng lớn, thậm chí có thể tham gia vài công tác tình nguyện có ý nghĩa. Kết quả là một sự xa rời đầy day dứt giữa điều chúng ta muốn trong đời và điều chúng ta thực có, nuôi dưỡng thêm cảm giác chẳng bao giờ có đủ thời gian.

Cuộc sống riêng của tôi cũng theo mô hình ấy. Con cái đồng nghĩa với hàng núi việc phải làm, và cách duy nhất đẻ sống qua kiếp làm cha mẹ là thu gọn lịch hàng ngày. Song tôi thấy việc này thật khó. Tôi muốn có tất cả. Bởi vậy, thay vì cắt giảm những sở thích riêng, tôi xoay xở cố nhét chúng vào một lịch hàng ngày vốn sắp bục đường biên. Sau khi chuồn khỏi trận tennis, tôi dành trọn phần ngày còn lại vắt chân lên cổ cho kịp thời gian biểu. Tôi lái xe nhanh hơn, tản bộ nhanh hơn và đọc lướt những câu chuyện trước giờ đi ngủ.

Giống như bao người khác, tôi trông chờ công nghệ giành giật giúp tôi chút
thời gian, để có cơ hội bớt vội vã phần nào. Song công nghệ là một gã bạn phản trắc. Ngay cả khi thực sự tiết kiệm được thời gian, gã cũng phá hỏng kêt quả bằng cách sản sinh ra vô khối những bổn phận và mong muốn mới. Khi máy giặt ra đời đầu thế kỷ hai mươi, nó giải phóng các bà nội trợ khỏi hàng giờ quần quật rã rời. Rồi, qua nhiều năm, khi tiêu chuẩn vệ sinh cao lên, chúng ta giặt quần áo thường xuyên hơn. Kết quả: sọt đựng đồ giặt đầy ắp trở thành một nét đặc trưng của hộ gia đình hiện đại chẳng khác gì đống hóa đơn trên thảm chùi chân nơi cửa ra vào. Thư điện tử là một ví dụ khác. Về mặt ưu việt, nó gắn kết con người lại với nhau chưa từng thấy. Nhưng sử dụng dễ dàng dẫn đến lạm dụng không sao kiềm tỏa được, bởi ai nấy đều đang kích "gửi đi" chỉ trong chớp mắt. Mỗi ngày, siêu xa lộ thông tin truyền đi trên năm tỉ bức thư điện tử, phần nhiều trong số chúng là những memo vô dụng, những câu đùa thô thiển và thư rác. Đối với hầu hết chúng ta, kết quả là một Núi Thư Điện Tử hàng ngày dài dằng dặc.

Với sức ép lớn như vậy lên thời giờ của chúng ta, ngay cả tín đồ tận tụy nhất của phong trào Chậm cũng thấy khó mà không gấp gáp. Như trường hợp Satish Kumar, nguyên trước đây là một thầy tu đạo Jain, người đã đi bộ từ quê nhà Ấn Độ đến Anh trong những năm 1960 và từ đó đi bộ đến nhiều nơi trên thế giới. Hiện nay, ông sinh sống tại Devon, miền Tây Nam nước Anh, làm công việc xuất bản tờ *Resurgence (Hồi Sinh)*, tạp chí số ra hai tháng một kỳ tán thành nhiều ý tưởng gần gũi với phong trào Chậm. Tôi gặp Kumar trong một chiều hè tuyệt đẹp tại Công viên Hyde Park nội đô Luân Đôn. Dáng hình bé nhỏ, gầy gò trong bộ đồ lanh, ông rảo bước thanh thản qua những đám người mệt mỏi đang trượt patanh, chạy bộ và đi bộ nhanh. Chúng tôi ngồi trong bóng mát bên dưới một tán cây. Kumar cởi bít tất và giầy, lùa đôi bàn chân bôn ba vào đám cỏ cao. Tôi hỏi ông về căn bệnh thời gian.

"Căn bệnh trầm kha của phương Tây là bó buộc thời gian, sau đó áp đặt tốc độ lên mọi khía cạnh của đời sống," ông nói. "Mẹ thường bảo tôi: 'khi Chúa Trời tạo ra thời gian, Người tạo ra thừa đủ' – và bà đã đúng."

"Nhưng bà cụ cả đời sống ở vùng nông thôn Ấn Độ", tôi nhắc. "Chắc chắn trong thế giới hiện đại sức ép phải tăng tốc, phải hoàn thành trước thời gian đã định, là không thể cưỡng lại."

“Vâng, đúng thế, trong chừng mực nhất định. Sống ở đây, tôi cũng không tránh khỏi vội vàng, gấp gáp. Đôi khi, không còn các nào khác để kịp thời hạn ra tạp chí. Sống ở phương Tây, con người liên tục chống chọi sao cho không bị đồng hồ chế ngự.”

Một chiếc máy bay ầm ầm rền rĩ trên đầu. Kumar liếc nhìn đồng hồ. Cuộc hẹn tiếp sau của ông, một buổi ra sách, sẽ bắt đầu trong mười lăm phút nữa. Ông nói với nụ cười yếu ớt: “Đã đến lúc tôi phải đi. Tôi không muốn đến muộn.”

Căn bệnh thời gian còn có thể là triệu chứng của một thực trạng bất ổn sinh tồn sâu xa hơn thế. Ở giai đoạn cuối trước khi kiệt quệ, con người thường tránh đối mặt với vận rủi của mình Kundera cho rằng tốc độ giúp chúng ta phác họa nỗi kinh hoàng và sự cằn cỗi của thế giới hiện đại: “Thời đại của chúng ta bị ám ảnh bởi mong muốn lãng quên, vì đáp ứng mong muốn ấy mà bán mình cho con quỷ tốc độ; lấy đà tăng tốc để tỏ cho chúng ta thấy nó không còn muốn được ai nhớ đến, nó mệt mỏi vì bản thân nó, phát ốm vì bản thân nó; nó muốn thổi tắt ngọn lửa nhỏ run rẩy kia của ký ức.”

Nhiều người nghĩ rằng tốc độ là một cuộc chạy trốn, không phải khỏi cuộc sống mà chạy trốn khỏi cái chết. Mark Kingwell, giáo sư triết học tại Đại học Toronto, Canada từng viết về nạn sùng bái tốc độ thời hiện đại rất sâu sắc. Khi chúng tôi gặp nhau bên tách cà phê, ông lái câu chuyện ra khỏi chủ đề động cơ tên lửa và Internet bằng băng thông rộng. “Bất kể người ta có nghĩ gì chăng nữa, bàn luận về tốc độ chưa bao giờ là về thực trạng công nghệ hiện thời,” ông nói. “Nó sâu xa hơn thế, nó quay về với mong muốn được siêu nghiệm của con người. Thật khó mà nghĩ đến sự thật là chúng ta sẽ chết; chẳng thú vị gì, vậy nên chúng ta liên tục tìm cách sao lãng nhận biết về cái chết của mình. Tốc độ đem lại cảm giác cuốn đi, là một chiến lược sao nhãng.”

Muốn hay không, bộ não con người vẫn tư duy thiên về tốc độ. Chúng ta thích hiểm nguy, thích được phấn chấn, hồi hộp, rộn ràng, dâng trào cảm xúc sinh ra từ chuyển động nhanh. Tốc độ giải phóng hai hóa chất – epinephrine và norepinephrine – cùng lan tỏa khắp cơ thể ta trong lúc làm tình. Kudenra đã đúng khi nói tới “trạng thái xuất thần tốc độ.”

Và không chỉ thích sống nhanh, chúng ta đâm quen thôi, chúng ta bị “vận tốc hóa”. Lần đầu tiên lái xe trên đường cao tốc, bảy mươi dặm một giờ có vẻ là nhanh. Thế rồi, sau vài phút, cảm thấy bình thường. Sang đoạn

đường nhánh, hãm xuống 30 dặm một giờ, tốc độ thấp có vẻ chậm không chịu nổi. Vận tốc hóa khích động nhu cầu tăng tốc liên miên. Khi đã quen với bảy mươi dặm một giờ, chúng ta có xu hướng nhấn ga thêm một chút, đẩy công tơ mét lên tám, chín mươi dặm một giờ hoặc cao hơn. Năm 1899, một kỹ sư người Bỉ lắp ráp chiếc ôtô đầu tiên thiết kế chuyên đề để phá các kỷ lục tốc độ. Hình thù giống như quả ngư lôi, có hai động cơ điện, chiếc xe mang cái tên tóm tắt khát khao của chúng ta ngày càng nhanh và nhanh hơn nữa: La Jamais Contente – Không Bao Giờ Thỏa Mãn.

Tai họa của vận tốc hóa vượt ra khỏi phạm vi đường sá. Lấy việc lướt web làm ví dụ. Chưa bao giờ chúng ta hài lòng với tốc độ kết nối Internet. Khi tôi lần đầu lướt Net với chiếc modem băng thông rộng, có vẻ nhanh như chớp. Bây giờ cảm thấy giống như chạy quanh cối xay, thậm chí còn rề rề. Khi một trang không tải xuống được, tôi hết cả kiên nhẫn. Chậm trễ hai hay ba giây thôi cũng đủ khiến tôi liên tục kích chuột để thúc cho nhanh hơn. Câu trả lời duy nhất là phải kết nối nhanh hơn.

Trong khi chúng ta không ngừng tăng tốc, mối quan hệ của chúng ta với thời gian trở nên căng thẳng và khác thường hơn bao giờ hết. Bất cứ cuốn sách giáo khoa y học nào cũng cho bạn biết rằng ám ảnh tỉ mẩn về tiểu tiết chính là một triệu chứng cổ điển của bệnh rối loạn thần kinh. Chính nỗ lực không ngừng hòng bào thời gian thành những mẩu nhỏ chưa từng thấy – thí dụ, bật ngón tay mất năm trăm triệu nano giây[16] – đã khiến chúng ta ý thức hơn về dòng trôi qua của nó, háo hức tận dụng nó triệt để hơn, và loạn thần kinh hơn.

Ngay bản chất của thời gian hình như cũng đã thay đổi. Ngày xưa, Kinh Thánh dạy rằng: "Với vạn vật có một mùa và một thời khắc cho mọi mục đích dưới gầm trời này" – thời khắc để chào đời, để chết, để chữa lành bệnh, để thương khóc, để vui cười, để yêu, vân vân. Trong Don Quixote, Cervantes ghi nhận rằng *"Que no son todos los tiempios unos" – "không phải các thời khắc đều như nhau."* Tuy nhiên trong một thế giới 24/7, mọi thời khắc đều như nhau: chúng ta thanh toán hóa đơn vào thứ Bảy, đi mua hàng vào Chủ Nhật, mang máy tính xách tay lên giường, làm việc suốt cả đêm và ăn ngon lành những bữa sáng no-cả-ngày. Chúng ta chế nhạo các mùa bằng việc ăn dâu tây nhập khẩu vào giữa mùa đông, ăn bánh nhân nho nóng hổi suốt quanh năm thay vì chỉ một lần vào lễ Phục Sinh. Với điện

thoại di động, Blackberrys, máy nhắn tin và Internet, mọi người và mọi vật ngày nay thường trực sẵn sàng.

Một số người lập luận rằng văn hóa "suốt ngày đêm" có thể giúp con người thấy bớt vội vàng, do để họ thoải mái làm việc và chạy lặt vặt bất cứ khi nào họ muốn. Ấy là mơ tưởng. Một khi ranh giới bị xóa bỏ, sự ganh đua, tham lam và lo sợ khuyến khích chúng ta áp dụng nguyên tắc thời gian là tiền bạc vào mỗi một thời khắc ngày đêm. Đó là lý do vì sao giấc ngủ cũng không còn là nơi ẩn náu khỏi sự vội vã. Hàng triệu người nghe băng trong khi ngủ lơ mơ mục đích để ôn thi, học ngoại ngữ và ôn tập các kỹ năng quản lý. Trên mạng web Học Trong Giấc Ngủ, cuộc tấn công vào lúc thường khi chúng ta có thể lo lắng mình mà không cảm thấy tội lỗi gì được tô vẽ như một cơ hội tự tu thân: "Những giờ không thức giấc – chiếm phần ba cuộc đời của bạn – hiện còn đang vô ích. Hãy khai thác tiềm năng khổng lồ ấy để tăng tiến sự nghiệp, sức khỏe và hạnh phúc."

Chứng loạn thần kinh chức năng thời gian của chúng ta nặng đến mức phải sinh ra cả một thế hệ những chuyên gia trị liệu kiểu mới hòng xử lý vấn đề. Họ chính là đội ngũ những cố vấn quản lý thời gian đầy uy tín. Một số lời khuyên của họ, nhan nhản trong các sách và hội thảo, tỏ ra có lý. Nhiều người khuyến nghị làm bớt đầu việc để có kêt quả tốt hơn, nguyên lý cốt lõi của triết lý Chậm. Tuy nhiên đa số quên tấn công căn nguyên tật bệnh: chính là nỗi ám ảnh phải tiết kiệm thời gian. Thay vào đó, họ lại hùa theo. Năm 2000, David Cottrell và Mark Layton xuất bản *175 cách làm được nhiều việc hơn trong ít thời gian*. Viết liền mạch, văn phong nghẹt thở, cuốn sách là một cẩm nang hướng dẫn tối đa hóa hiệu quả va tăng tốc. Lời khuyên số 141 thật giản đơn: "Hãy làm mọi việc nhanh hơn!"

Chỉ bằng mấy từ ấy, hai tác giả đã tóm gọn vấn đề của thế giới hiện đại. Hãy ngẫm một chút: Làm mọi việc nhanh hơn. Liệu đọc lướt Proust, làm tình nửa thời gian hay nấu ăn bằng lò vi sóng thực sự có nghĩa gì chăng? Hẳn là không, song thực tế ai đó có thể viết ra dòng chữ "Hãy làm mọi việc nhanh hơn" chỉ khẳng định thêm là chúng ta đã lầm lạc biết chừng nào, và chúng ta cần xét lại toàn bộ lối sống của mình khẩn cấp ra sao.

Chưa quá muộn để lập lại trật tự. Thậm chí trong kỷ nguyên của câu chuyện một phút trước giờ đi ngủ, vẫn có một lựa chọn khác thay cho làm mọi việc nhanh hơn. Và, tuy nghe có vẻ ngược đời, phong trào Chậm quả thật đang trưởng thành nhanh chóng.

CHƯƠNG HAI – CHẬM LÀ TỐT ĐẸP

Để giảm stress cấp tốc, hãy cố mà chậm lại.

- LILY TOMLIN, NỮ TÀI TỬ VÀ DIỄN VIÊN HÀI KỊCH MỸ

Wagrain, thành phố nghỉ mát nép sâu vào dãy Alps nước Áo, chuyển mình theo nhịp chậm. Người ta tới đây để trốn cảnh ồn ào huyên náo của Salzburg và Viên. Về mùa hè, họ cuốc bộ qua những nẻo đường rừng, dã ngoại bên những dòng suối núi. Khi tuyết rơi, họ trượt tuyết qua dải rừng, hoặc lao xuống mấy sườn dốc dựng đứng, tơi như bột. Bất kể mùa nào, không khí vùng Alps luôn căng đầy phổi, hứa hẹn một đêm ngon giấc trở về trong căn nhà gỗ nhỏ.

Tuy vậy, mỗi năm một lần, thành phố nhỏ bé này còn hơn cả sống theo nhịp chậm. Nó trở thành bệ phóng cho triết lý Chậm. Tháng Mười, Wagrain chủ trì hội nghị thường xuyên của Hiệp hội Giảm tốc Thời gian.



Ảnh 1 - Wagrain

Đóng trụ sở tại thành phố Klagenfurt nước Áo, lại luôn tự hào về số lượng hội viên trải khắp Trung Âu, Hiệp hội là lá cờ đầu trong phong trào Chậm. Hơn một ngàn hội viên của hội chính là những chiến sĩ bộ binh trong cuộc trường chinh chống lại tín điều làm mọi việc nhanh hơn. Trong đời sống hàng ngày, tín điều đó có nghĩa là chậm lại nếu cần như vậy. Nếu một hội viên của Hội là bác sĩ, ông này có thể dành nhiều thời gian để chuyện phiếm với bệnh nhân. Một cố vấn quản lý có thể từ chối trả lời các cuộc

điện thoại công việc mỗi dịp cuối tuần. Một nhà thiết kế có thể đạp xe đến các cuộc gặp thay vì lái xe hơi. Tín đồ Giảm tốc dùng một từ tiếng Đức – *eigenzeit* – để tóm tắt tín điều của họ. *Eigen* có nghĩa là "của mình" còn zeit là "thời gian". Nói sách khác, mỗi một cá thể sống, sự kiện, tiến trình hay khách thể đều có thời gian, hoặc giả nhịp độ riêng của nó, *nhịp chuẩn* của nó.

Bên cạnh việc xuất bản những tờ báo nghiêm chỉnh về mối quan hệ giữa con người với thời gian, Hội còn gây tranh cãi bằng những trò quảng cáo châm chọc công khai. Các hội viên điều hành qua nhiều trung tâm thành phố, trước ngực hoặc trên lưng đeo những tấm biển đề thật bắt mắt khẩu hiệu "Khẩn trương lên!" Cách đây không lâu, Hội còn vận động Ủy ban Olympic Quốc tế trao huy chương vàng cho những vận động viên nhiều lần về bét.

"Tham gia phong trào Chậm không có nghĩa là bạn luôn phải chậm – chúng tôi vẫn đi máy bay đấy chứ! – Hay bạn luôn phải nghiêm chỉnh, thản nhiên, hoặc giả bạn muốn quấy rối thú vui của kẻ khác," Michaela Schmoczer, vị thư ký năng động của Hội, nói. "Nghiêm túc là tốt, nhưng không nhất thiết phải mất đi khiếu hài hước".

Với suy nghĩ đó, Tín đồ Giảm tốc thường xuyên đặt "bẫy tốc độ" ở các trung tâm đô thị. Sử dụng đồng hồ bấm giờ, họ tính thời gian khách bộ hành đi lại làm việc hàng ngày. Ai đi năm mươi mét ít hơn ba mươi bảy giây sẽ bị kéo sang lề, đề nghị cắt nghĩa lý do vì sao vội vã. Hình phạt là vừa đi bộ năm mươi mét vừa điều khiển một con rùa rối phức tạp dọc vỉa hè. "Cách làm như vậy thường thành công ghê gớm," Jursen Adam, một giáo viên phổ thông tham gia đặt bẫy tốc độ tại thành phố Ulm của Đức, nói. "Hầu hết mọi người thậm chí chẳng buồn nghĩ xem vì sao họ đi nhanh như vậy. Nhưng khi chúng tôi gợi ý nói về tốc độ và thời gian, họ rất quan tâm. Họ thích ý tưởng lắng mình. Một số sau đó còn quay lại trong ngày đòi được dắt con rùa lần nữa. Họ thấy làm như vậy dễ chịu."

Năm 2002 tại hội nghị thường niên của Hội, bảy mươi hội viên từ Đức, Áo, và Thụy Sĩ bất ngờ đến Wagrain để dành ra ba ngày chấn chỉnh thế giới bên rượu vang và món cốt lết bê rán. Trang phục bình thường, đồng hồ cũng vậy. Một khẩu hiệu treo trong phòng họp chính tuyên bố hùng hồn: Khai mạc là khi đến giờ thích hợp. Dịch nghĩa: nhiều hội thảo khai mạc muộn. Do nhầm lẫn trong in ấn, chương trình ngày thứ Bảy trống hẳn ba

mươi phút. Khi tôi nêu thiếu sót bất thường này với một đại biểu, ông tỏ vẻ bối rối. Rồi ông nhún vai, mỉm cười và nói: "Ồ, vậy đấy. Dễ đến dễ đi mà."

Xin đừng hiểu lầm. Tín đồ Giảm tốc không phải là những di vật lạ thường từ kỷ nguyên hippy vương lại. Hơn thế nhiều. Họ là loại công dân ưa để ý mà bạn thấy bên nhà hàng xóm, những người luôn theo sát các cuộc họp quanh thế giới – những luật sư, các nhà tư vấn, bác sĩ, kiến trúc sư, giáo viên. Tuy nhiên, thảo luận trao đổi quan điểm cũng đôi khi chuyển thành trò hề. Tại một hội thảo diễn ra trong sảnh một khách sạn, hai sinh viên triết học đầu tóc bù xù điều khiển cuộc thảo luận về nghệ thuật tuyệt-đối-chẳng-làm-gì. Cả tá hội viên tụ họp chừng mười phút sau giờ khai mạc. Họ ngồi chẳng nói chẳng rằng, thỉnh thoảng ngó ngoáy không yên trên ghế gấp. Chỉ có tiếng vù vù xa xa của chiếc máy hút bụi dội lên lối cầu thang gần đó phá vỡ bầu không khí tĩnh lặng.

Ở góc khác trong khách sạn, các hội viên còn lại tìm hiểu những cách lắng mình thực tiễn hơn. Một ông chủ thầu khoán tổ chức hội thảo giới thiệu bản thiết kế chi tiết khách sạn Chậm đầu tiên trên thế giới của mình. "Hầu hết các kỳ nghỉ ngày nay quá ư căng thẳng," Bernhard Wallmann, người đàn ông trung niên, to béo có đôi mắt cún con, giải thích. "Bắt đầu là hành trình bằng máy bay hoặc xe hơi, sau đó bạn đôn đáo đi xem sao cho càng được nhiều cảnh quan càng tốt. Bạn kiểm tra thư điện tử trong một quán cà phê Internet, bạn xem kênh VNN hoặc MTV trên ti vi khách sạn. Bạn sử dụng di động của mình để chuyện gẫu với bạn bè hoặc đồng nghiệp ở nhà. Và rồi cuối cùng bạn trở về mệt mỏi hơn cả lúc chưa đi." Náu mình trong công viên quốc gia Áo, khách sạn Chậm ba trăm giường của ông sẽ khác hẳn. Khách sẽ du hành đến một làng gần đó bằng tàu hỏa hơi nước, xong cuốc bộ về khách sạn hoặc ngồi xe ngựa kéo. Mọi công nghệ gây ra sự vội vàng – truyền hình, điện thoại di động, laptop, máy hỗ trợ cá nhân Palm Pilot, xe hơi – đều bị cấm. Thay vào đó, khách chỉ thưởng thức những thú vui đơn thuần, chậm rãi như làm vườn, đi bộ việt dã, đọc sách, liệu pháp yoga và spa. Các diễn giả đại biểu sẽ đến nói chuyện về thời gian, tốc độ và sự chậm rãi. Trong khi Wallmann trình bày ý tưởng của mình, một vài Tín đồ Giảm tốc ngăn lại. Ý tưởng quá lớn, quá thượng lưu, quá thương mại, họ kêu la. Nhưng Wallmann, mang đôi giày đen bóng loáng của người đàn ông chỉ nói chuyện công việc nghiêm túc, không tỏ ra nao núng. "Thế giới ngày nay đang đói khát sự chậm rãi," sau đấy ông nói với tôi, giữa lúc miệng đầy

táo bọc bột đường. “Tôi cho rằng bây giờ là thời điểm thích hợp có một khách sạn thực sự giúp con người chậm lại toàn phần.”

Lựa chọn ra khỏi văn hóa tốc độ cần đến cú nhảy của lòng tin – và luôn dễ dàng hơn khi bạn biết nhiều người khác cũng đang cùng nhảy. Erwin Heller, một luật sư ngạch bất động sản đến từ Munich, kể với tôi rằng gặp mặt các thành viên khác của Hội Giảm tốc Thời gian đã giúp ông quyết tâm hơn. “Tôi cũng thấy liên tục đẩy nhanh mọi việc là tồi tệ, tuy vậy khi anh chỉ có một mình, anh thường nghi ngại biết đâu mình có thể sai còn người khác thì đúng,” ông nói. “Biết được nhiều người cũng đang nghĩ như mình, thậm chí còn hành động, giúp tôi vững tâm chậm lại.”

Các thành viên của Hội không đơn độc. Trên khắp thế giới, quần chúng đang liên hiệp lại ủng hộ phong trào Chậm. Trên bảy trăm người Nhật hiện nay tham gia Câu lạc bộ Thư thả, chủ trương sống bớt vội vã, thân thiện với môi trường. Nhóm điều hành một quán cà phê ở Tokyo phục vụ thức ăn hữu cơ, trình diễn hòa nhạc dưới ánh nến, bán áo phông và những tách cà phê mang khẩu hiệu “Chậm là tốt đẹp.” Các bàn được cố ý sắp xếp cách xa hơn bình thường ở Nhật, để khuyến khích khách thư giãn và nán lại lâu hơn. Một phần nhờ Câu lạc bộ Thư thả này mà giảm tốc hiện đang là thời thường ở Nhật Bản. Các nhà quảng cáo của đất nước mặt trời mọc dùng từ tiếng Anh “Slow” (Chậm) để rao bán mọi thứ từ thuốc lá và các tour du lịch đến những căn hộ chung cư. Sự hâm mộ dành cho lối sống vô tư lự kiểu châu Âu Địa Trung Hải đã lan rộng đến nỗi một nhà bình luận từng nói tới “Trào lưu La tinh hóa người Nhật.”

Năm 2001, một trong những sáng lập viên Câu lạc bộ Thư thả, nhà nhân chủng học kiêm hoạt động môi trường Keibo Oiwa, đã xuất bản một báo cáo điều tra các cuộc vận động Chậm khác nhau trên toàn thế giới. Sách có tựa đề *Chậm Là Tốt Đẹp* và đã in đến lần thứ mười hai. Khi tôi tới thăm Oiwa tại văn phòng của ông ở trường Đại học Meiji Gakuin, ngoại ô Tokyo, ông vừa trở về từ một cuộc hội thảo ba ngày chuyên đề Chậm do quận trưởng Hyogo tổ chức. “Ngày nay có nhiều người Nhật Bản, nhất là lớp trẻ, nhận thức ra rằng Chậm cũng chẳng sao,” ông nói. “Với chúng tôi, đó là cả một thay đổi lớn lao trong quan niệm.”

Ở bên kia bờ Thái Bình Dương, từ tổng hành dinh của mình tại San Francisco, Tổ chức Bây giờ Chậm đang góp tiếng nói ủng hộ. Các thành viên của Tổ chức cảnh báo rằng chúng ta quá bận mở hết tốc lực hòng giữ vững tiến độ công việc hàng ngày đến mức hiếm khi ngước mắt trông xa

hơn nowjv tiếp theo, là những con số hoạch định cho từng quý. Họ nói: "Nền văn minh của chúng ta đang quay vòng đến quãng tập trung tư tưởng ngắn một cách bệnh hoạn." Để giúp chúng ta chậm lại, giúp chúng ta mở mắt thấy bức tranh toàn cảnh rộng dài, Tổ chức đang dựng một số đồng hồ khổng lồ, phức tạp chỉ chuyển động mỗi năm một lần và đo thời gian tới trên mười thiên niên kỷ. Chiếc đầu tiên, con quái thú đẹp đẽ bằng đồng và thép, hiện trưng bày tại Bảo tàng Khoa học Luân Đôn, nước Anh. Chiếc thứ hai, một đồng hồ lớn hơn nhiều sẽ được khắc vào vách núi đá vôi gần Công viên Quốc gia Vịnh Lớn, Đông Nevada.

Nhiều người ủng hộ phong trào Bây giờ Chậm làm việc trong lĩnh vực công nghệ. Danny Hillis, người giúp sáng chế các siêu máy tính, cũng ở trong ban lãnh đạo. Trong số các doanh nghiệp tài trợ có nhiều người khổng lồ công nghệ cao như PeopleSoft, Autodesk và Sun Microsystems Inc. Vì sao những người chơi đến từ ngành công nghệ nhanh nhất quả đất lại hỗ trợ một tổ chức khuyến khích sự chậm rãi? Bởi họ cũng nhận ra rằng nạn sùng bái tốc độ đã ở ngoài vòng kiểm soát.

Ngày nay, các tổ chức ủng hộ Chậm đều theo một truyền thống phản kháng bắt nguồn từ trước kỷ nguyên công nghiệp. Thậm chí trong thế giới cổ đại, tổ tiên của chúng ta cũng từng nổi giận trước sự chuyên chế của chiếc đồng hồ. Năm 200 trước Công nguyên, kịch tác gia La Mã Plautus đã viết những dòng ai oán sau đây:

Thần thánh đã ngăn cản con người ấy, kẻ đầu tiên tìm ra
cách phân biệt các giờ - ngăn cản cả hắn ta nữa
kẻ tại đây dựng chiếc đồng hồ mặt trời
hòng cắt chặt thê thảm ngày tháng của ta
thành mẩu nhỏ!
... Ta không thể (kể cả ngồi xuống ăn) trừ phi mặt trời kia cho phép
Thành phố này sao đầy những đồng hồ mặt trời chết tiệt...

Trong khi đồng hồ cơ lan tràn khắp châu Âu, tinh thần phản kháng ấy cũng chưa hề tụt hậu. Năm 1304, Daffyd ap Gwvillyn, một nhà thơ xứ Wales, cáu kỉnh trình bày: "Tình trạng lộn xộn chỉ vì cái đồng hồ mặt sắt đen xì cạnh ngân hàng đã thức tỉnh tôi! Cầu sao đầu nó, cái lưỡi gà, cặp dây, bánh xe của nó nát mủn; cả quả lắc, rồi những hòn bi ngu đần, lỗ miệng há hốc, búa gõ, những con vịt kêu quàng quạc như thể biết trước ngày giờ và những vòng quay bất tận không ngừng nghỉ của nó nữa."

Khi mà thói quen duy trì giờ giấc len lỏi vào mọi ngõ ngách của đời sống, các tác gia trào phúng đã chĩa ngòi bút vào bệnh sùng bái đồng hồ của châu Âu. Trong *Gulliver Du ký* (1726), những chú lùn Lilliput một mực cho rằng Gulliver thỉnh thị chiếc đồng hồ quả quýt thường xuyên như thế ắt hẳn nó phải là Thượng đế của ông ta.

Khi công nghiệp hóa lấy đà tăng tốc, cũng đồng thời gây nên phản ứng dữ dội chống lại căn bệnh tôn thờ đồng hồ và sùng bái tốc độ. Nhiều người cực lực lên án việc áp đặt giờ chuẩn toàn cầu, coi đó như một hình thức nô dịch. Năm 1884, Charles Dudley Warner, một biên tập viên kiêm tiểu luận gia Mỹ, nói cho hả nỗi bực tức phổ biến, trong đó có dẫn lời nhà viết kịch Plautus: "Chặt nhỏ thời gian thành từng khúc cứng nhắc là xâm phạm quyền tự do cá nhân, không công nhận những khác biệt trong tính cách và cảm xúc." Những người khác than phiền máy móc làm cho cuộc sống quá gấp gáp, quá cuồng nhiệt, nhưng lại kém nhân bản đi nhiều. Sau năm 1700, trào lưu Lãng mạn của các họa sĩ, nhà văn và nhạc sĩ rộng khắp châu Âu phần nào chính là chống lại văn hóa hiện đại thuần lăng xăng, hối hả, một sự quay trở về với kỷ nguyên thôn dã đã mất.

Trải qua cuộc Cách mạng Công nghiệp, con người cố thách thức, kìm hãm hoặc thoát khỏi nhịp sống không ngừng tăng. Năm 1776, những người thợ đóng sách ở Paris đình công đòi giảm ngày làm việc xuống còn mười bốn giờ. Sau đó, trong các nhà máy mới, các nghiệp đoàn mở nhiều chiến dịch yêu sách tăng giờ nghỉ. Điệp khúc chuẩn là: "Tám giờ làm việc, tám giờ ngủ, tám giờ cho những gì mình muốn." Trong một động thái nhấn mạnh mối liên hệ giữa thời gian và quyền lực, các nghiệp đoàn cấp tiến đã đập tan tành những chiếc đồng hồ đặt bên trên các cổng vào nhà máy.

Trong khi đó ở Mỹ, nhóm học giả được biết đến với cái tên Nhóm Tiên Nghiệm lại đề cao khía cạnh mộc mạc, nhẹ nhàng của cuộc sống bén rễ từ trong thiên nhiên. Một trong số họ, Henry David Thoreau, năm 1845 đã lui về ở ẩn trong căn nhà gỗ nhỏ bên bờ Hồ Walden gần Boston, từ đây ông công khai chỉ trích cuộc sống hiện đại là guồng quay đơn điệu toàn "những hối hả vô cùng tận... không gì khác ngoài công việc, công việc và công việc."

Năm 1870, phong trào Thủ công và Mỹ nghệ có trụ sở tại Anh quay lưng lại với sản xuất hàng loạt để đi theo lối làm việc bằng tay tỉ mỉ, chậm rãi của thợ thủ công. Trong các đô thị khắp thế giới công nghiệp, đám thị dân mệt mỏi tìm khuây khỏa nơi thú vui điền viên thôn dã. Richard Jeffries làm

nên sự nghiệp nhờ viết nhiều tiểu thuyết và hồi ký về những vùng đất xanh tươi của nước Anh, trong khi các họa sĩ Trường phái Lãng mạn như Caspar David Friedrich ở Đức, Jean-François Miller ở Pháp và John Constable ở Anh hăm hở thể hiện phong cảnh đồng quê yên ả. Khát khao của dân thành thị được dành thời giờ nghỉ ngơi cho lại sức tại Arcadia[17] đã thúc đẩy sự ra đời ngành du lịch hiện đại. Cho đến năm 1845, khách du lịch nhiều hơn cả số cừu tại Quận Lake, nước Anh.

Cuối thế kỷ mười chín, các bác sĩ và chuyên gia tâm thần học bắt đầu nhắc nhở đến những tác hại của tốc độ. Năm 1881, George Beard tiếp tục đẩy bóng lăn với cuốn Những người Mỹ bồn chồn, đổ lỗi cho sống gấp gây nên mọi thứ, từ nhức dây thần kinh đến sâu răng và rụng tóc. Beard lập luận rằng ám ảnh thời hiện đại phải đúng giờ, phải tính đến từng giây khiến cho người ta e "chậm vài phút có khi hủy hoại những hoài bão của cả một đời."

Ba năm sau, Sir James Crichton-Browne đổ lỗi cho nhịp sống hiện đại làm tăng đột biến số ca tử vong ở Anh do bại thận, đau tim và ung thư. Năm 1901, John Girdner đặt ra thuật ngữ "Newyorkitis" (hội chứng New York) để mô ta căn bệnh gồm những triệu chứng như cáu kỉnh, đi lại vội vã, bốc đồng. Một năm sau, một người Pháp tên là Gabriel Hanotaux tiên báo thuyết môi trường hiện đại bằng lời cảnh tỉnh rằng sự theo đuổi tốc độ khiến nguồn trữ lượng than đá của thế giới cạn kiệt nhanh chóng: "Chúng ta đang đốt cháy đường mình đi để mong được nhanh hơn."

Một vài trong số những lo sợ vốn được chắp nối từ vô số chỉ trích quá sớm về tốc độ thì hiển nhiên là xuẩn ngốc. Các bác sĩ cho rằng hành khách đi xe lửa động cơ hơi nước sẽ bị ảnh hưởng áp suất, hoặc nội cảnh đầu máy lao nhanh cũng khiến những kẻ quan sát phát bệnh tâm thần. Khi xe đạp trở nên phổ biến những năm 1890, một số người sợ rằng đạp xe trong gió mạnh sẽ gây ra biến dạng mặt mày vĩnh viễn, còn gọi là "mặt xe đạp." Các nhà luân lý học báo động rằng xe đạp sẽ làm đồi bại lớp trẻ, do tạo điều kiện cho chúng hẹn hò yêu đương cách xa con mắt xét nét của những người bảo trợ. Dù cho những mối nghi ngại này có tức cười đến đâu, thì vẫn cứ rõ ràng là cho đến cuối thế kỷ mười chín tốc độ đã thực sự gây thiệt hại. Hàng ngàn người chết mỗi năm do tai nạn liên quan đến các phương tiện đi lại cải tiến tốc độ, xe đạp, xe hơi, xe buýt, tàu điện, tàu hỏa và tàu thủy.

Khi nhịp sống tăng, nhiều người không ngần ngại nói toạc ý kiến của mình phản đối những tác động vô nhân tính của tốc độ. Octave Mirbeau,

một nhà văn Pháp, năm 1908 nhận xét: “Mọi suy nghĩ, cảm xúc và tình yêu (của chúng ta) thảy đều là cơn lốc xoáy. Khắp mọi nơi, cuộc sống đang vội vã đến điên rồ giống như cuộc tấn công dữ dội của các kỵ binh... Mọi thứ xung quanh như một con người nhảy nhót, múa may, phi nước kiệu trong một dòng chuyển động lệch pha với chính bản thân anh ta.” Xuyên suốt thế kỷ hai mươi, những phản kháng chống căn bệnh sùng bái tốc độ tăng lên và bắt đầu kết hợp lại thành nhiều phong trào xã hội rộng khắp. Dư chấn phản-văn hóa của những năm 1960 gợi hứng cho hàng triệu người lắng mình chậm lại và sống giản dị hơn. Một triết lý tương tự cũng sản sinh ra trào lưu Giản dị Tự nguyện. Cuối những năm 1980, Viện Nghiên cứu Lối sống đóng trụ sở tại New York nhận dạng một hiện tượng được biết đến với cái tên sang số, tức là chuyển từ lối sống tốc độ cao, thu nhập dồi dào, sức ép lớn sang dạng tồn tại bớt tiêu dùng, tăng nhàn tản. không giống những tín đồ giảm tốc thế hệ hippy, những người-sang số ít bị các đắn đo, tính toán về chính trị hoặc môi trường chi phối mà thường chỉ vì tham vọng hướng tới cuộc sống viên mãn hơn. Họ sẵn sàng thôi kiếm tiền để đổi lấy thời gian và thư thái. Datamonitor, một hãng nghiên cứu thị trường có trụ sở tại Luân Đôn dự đoán con số những-người-sang-số ở châu Âu sẽ tăng từ mười hai triệu năm 2002 lên trên mười sáu triệu năm 2007.

Những ngày này, nhiều người đang tìm kiếm nơi ẩn tránh tốc độ trong bến cảng bình yên của tâm linh. Trong khi các nhà Cơ đốc giáo dòng chính thống đương đầu với thực trạng nhiều giáo đoàn teo nhỏ, thì các địch thủ của họ thuộc phái Phúc âm lại đang cực thịnh. Đạo Phật cũng đang bùng phát khắp phương Tây, cùng với các hiệu sách, phòng chat và các trung tâm chữa bệnh theo thuyết chiết trung, siêu hình của Trào lưu Kỷ Nguyên Mới. Tất cả đều đáng kể ở thời điểm con người khao khát được chậm lại. Tinh thần về bản chất là chậm. Dù anh có cố gắng bao nhiêu, anh cũng không thể vì vội vàng mà được khai sáng nhanh hơn. Mỗi một tôn giáo đều rao giảng sự cần thiết phải thư thái để tương đồng với chính mình, với người khác và với đấng ở trên. Trong Thánh thi 46, Kinh Thánh dạy rằng: “Vậy hãy tĩnh lặng, để biết ta là Thượng đế.”

Đầu thế kỷ hai mươi, các giáo sĩ Cơ đốc và Do thái, những người dốc lòng ủng hộ phần hồn cho chiến dịch vì một tuần làm việc ngắn hơn, lập luận rằng người lao động cần có thêm thời gian rỗi rãi để nuôi dưỡng linh hồn. Ngày nay, lập luận tương tự một lần nữa lại vang lên từ những bục giảng kinh trên khắp thế giới. Công cụ tìm kiếm Google cho ra hàng chục

bài thuyết pháp xỉ vả bóng ma tốc độ. Tháng Hai năm 2002, tại Nhà thờ Nhất thể Đầu Tiên ở Rochester, New York, Đức Cha Gary James cống hiến một ví dụ hùng hồn cho triết lý Chậm. Trong bài thuyết pháp nhan đề "Chậm chậm thôi!", ông cảnh báo giáo đoàn rằng "cuộc sống đòi hỏi nhiều lúc phải nỗ lực vô cùng và khẩn trương hơn... Song nó cũng đòi hỏi thỉnh thoảng phải nghỉ ngơi – có một khắc Sabbath để đánh giá xem chúng ta đang đi về đâu, chúng ta muốn tới đích nhanh đến mức nào – và quan trọng hơn, là vì sao. Chậm có thể là tốt." Khi Thích Nhất Hạnh, một hòa thượng đạo Phật nổi tiếng, đến viếng thăm Denver, Colorado năm 2002, hơn năm ngàn người đã tới nghe ông thuyết giảng. Ông giục họ chậm lại "để có thời gian sống sâu hơn." Những người có uy tín về Kỷ Nguyên Mới cũng rao giảng một thông điệp tương tự.

Vậy, phải chăng như thế nghĩa là chúng ta cần duy tâm, hoặc "theo Kỷ Nguyên Mới" thì mới Chậm lại được? Trong thế giới trần tục, bất cần đạo lý của chúng ta, đó chính là một câu hỏi quan trọng. Nhiều người, trong đó có cả tôi, dè chừng bất cứ phong trào nào hứa hẹn mở cánh cửa lên cõi niết bàn tâm linh. Tôn giáo chưa bao giờ là phần quan trọng trong cuộc sống của tôi, vả lại nhiều hành vi của Kỷ Nguyên Mới đối với tôi chỉ như thứ lễ bái lố lăng. Tôi muốn được chậm mà không phải tìm đến với Thượng Đế, hoặc tin vào những viên đá pha lê hay chiêm tinh học. Rốt cuộc, thành công của phong trào Chậm sẽ còn tùy thuộc vào cách nó có thể điều hòa ổn thỏa ra sao những người như tôi với cái tín đồ giảm tốc thiên về duy tâm.

Cũng còn tùy thuộc vào hoàn cảnh kinh tế để nói không với tốc độ. Chúng ta phải hy sinh bao nhiêu của cải vật chất, nếu có, của cá nhân và tập thể, để được sống chậm lại? Liệu chúng ta có thể, hoặc sẵn sàng, trả giá? Và ở mức độ nào thì Chậm trở thành món hàng xa xỉ dành cho giới thượng lưu? Đây là những câu hỏi lớn mà phong trào Chậm cần giải đáp.

Nếu muốn đạt được tiến bộ, những cá nhân tham gia chiến dịch ủng hộ sự Chậm rãi cần phải triệt tận gốc định kiến sâu xa chống ngay ý tưởng lắng mình. Trên nhiều lĩnh vực, "Chậm" vẫn còn là một từ mang nghĩa xấu. Hãy xem Từ điển Anh ngữ Oxford định nghĩa từ này ra sao: "chậm hiểu, tối dạ, không đáng chú ý, chậm tiếp thu, chán ngắt, bê trễ, chậm chạp." Bạn khó có thể cho những từ loại ấy vào sơ yếu lý lịch của mình. Trong dòng văn hóa kích-động, nhanh-hơn-là-tốt-hơn của chúng ta, một cuộc sống nhanh như hỏa tiễn vẫn là chiếc cúp chiến thắng đẹp nhất đặt trên bệ lò sưởi. Khi có người than vãn "Ôi, tôi bận quá đi mất, tôi chạy rã cả cẳng, đời tôi mờ mịt,

tôi chẳng còn thời giờ làm gì nữa," thì có nghĩa là họ muốn nói "Nhìn tôi đây: Tôi quan trọng lắm, năng động lắm, nghị lực lắm." Tuy đàn ông có vẻ ưa tốc độ hơn phụ nữ, song cả hai giới đều thỏa mãn với thuật giành lợi thế bằng cách nhanh-hơn-kẻ-khác. Tự hào xen lẫn thương hại, người dân New York kinh ngạc trước nhịp sống chậm hơn ở các bang khác của Mỹ. "Lúc nào họ cũng như đang đi nghỉ," một phụ nữ Manhattan sụt sịt. "Giá thử họ sống như ở New York, họ sẽ bị nướng chín."

Có lẽ thách thức lớn nhất của phong trào Chậm là cần ổn định mối quan hệ vốn dễ gây loạn trí của con người chúng ta với bản thân thời gian. Cần giáo huấn chúng ta, theo từ ngữ của Golda Meir, một cự lãnh tụ Israel, làm thế nào để "... điều khiển chiếc đồng hồ, chứ đừng để đồng hồ điều khiển lại." Thực tế này co thể đã và đang xảy ra, bên dưới tầm ra-đa kiểm soát. Với tư cách người chuyên trách mảng Thời gian ở Viện bảo tàng Khoa học Luân Đôn, David Rooney trông nom một bộ sưu tập tuyệt vời gồm năm trăm thiết bị tính giờ, từ đồng hồ mặt trời và đồng hồ cát cổ xưa cho đến những chiếc đồng hồ đeo tay thạch anh và đồng hồ nguyên tử hiện đại. Không có gì là lạ, chàng thanh niên hai mươi tám tuổi luôn đeo kính này đạt đến một mối quan hệ khép kín với thời gian. Trên cổ tay, anh đeo một chiếc đồng hồ điều khiển bằng tín hiệu radio cính xác đến kinh hoàng. Một ăng-ten giấu trong dây đeo tiếp nhận mọi cập nhật hàng ngày từ Frankfurt. Nếu đồng hồ mất tín hiệu, con số 1 hiện ở góc trái bên dưới màn hình. Nếu mất tín hiệu của ngày hôm sau, con số chuyển sang 2 và cứ thế tiếp tục. Tất cả những chính xác này khiến Rooney vô cùng lo lắng.

"Tôi có cảm giác thực sự mất mát khi không nhận được tín hiệu," anh kể khi chúng tôi dạo quanh gian trưng bày Thiết bị Đo Thời gian của bảo tàng, vừa cố nói to để át những tiếng tích tắc tích tắc liên hồi. "Khi bộ phận đếm trên mặt đồng hồ lên đến số 2, tôi thấy lo. Khi nó chuyển sang số 3, tôi phải cất đồng hồ trong ngăn kéo ở nhà. Chỉ cần thấy có sai số một phần ngàn thôi, tôi đã căng thẳng."

Rooney biết đó không phải là một khu xử lành mạnh, nhưng anh nhìn ra hy vọng cho tất cả chúng ta. Xu hướng lịch sử tiến tới sử dụng những công cụ đo thời gian chính xác hơn bao giờ hết cuối cùng cũng đến hồi chung cuộc với chiếc đồng hồ đeo tay điều khiển bằng tín hiệu radio, thứ đã không thể trở thành mốt với tư cách một sản phẩm tiêu dùng. Người ta thà đặt thời trang lên trước tính chính xác, và đeo một chiếc Swatch hay Rolex còn hơn.

Rooney cho điều này phản ánh một chuyển đổi tinh tế trong cảm nhận của chúng ta về thời gian.

"Trong Cách mạng Công nghiệp, khi công việc bao trùm cuộc sống, chúng ta mất kiểm soát trong sử dụng thời gian," anh nói. "Những gì chúng ta đang thấy hôm nay là khởi đầu của chuỗi phản ứng chống lại hiện tượng đó. Dường như con người đã tiến tới cái giới hạn khi mà họ không còn muốn thời gian của mình bị chia cắt thành những mẩu ngày càng nhỏ, với độ chính xác ngày càng cao. Họ không muốn bị thời gian ám ảnh hoặc nô lệ cho chiếc đồng hồ. Đó có lẽ là một hiện tượng kiểu như 'ông chủ quản lý thời gian, nên tôi không muốn đúng giờ[18]'."

Vài tháng sau cuộc gặp của chúng tôi, Rooney quyết định khắc phục tình trạng bị thời gian ám ảnh. Thay vì lo lắng tới từng phần ngàn giây, bây giờ anh đeo một chiếc đồng hồ vặn dây cót model những năm 1960, thường sai số tới năm phút. "Đây là phản ứng của riêng tôi chống lại bệnh chính xác quá mức," anh bảo. Rooney đã cố ý chọn chiếc đồng hồ đeo tay vặn dây cót tượng trưng cho việc giành lại thế thượng phong trước thời gian. Anh nói: "Nếu anh không lên dây cót hàng ngày, đồng hồ chết, vậy là anh kiểm soát nó. Tôi cảm thấy như bây giờ thời gian làm việc cho tôi, chứ không phải ngược lại, nên tôi thấy bớt đi sức ép. Tôi không việc gì phải quá vội vã."

Một số người thậm chí còn đi xa hơn nữa. Trong một chuyến sang Đức, người phiên dịch của tôi say sưa nói về những lợi ích của việc tuyệt đối không đeo đồng hồ. Anh ta vẫn đúng giờ nhờ có chiếc đồng hồ trên điện thoại di động, nhưng nỗi ám ảnh với từng phút từng giây đã nhạt dần. "Không còn chiếc đồng hồ trên cổ tay rõ ràng khiến tôi thư thả hơn nhiều," anh tâm sự. "Bây giờ tôi dễ dàng chậm lại hơn, bởi vì thời gian không còn lúc nào cũng ở trong tầm mắt tôi mà lải nhải 'Không, anh không được chậm, anh không được phí phạm tôi, anh phải nhanh lên.'"

Những ngày này, thời gian chắc chắn là một chủ đề nóng hổi. Chúng ta nên dùng thời gian như thế nào? Ai kiểm soát thời gian? Làm sao để chúng ta bớt phát điên vì nó? Jeremy Rifkin, nhà kinh tế học Mỹ, cho rằng đó có thể là vấn đề nan giải của thế kỷ hai mươi mốt. "Một cuộc chiến tranh giành thời gian đang nhen nhóm," ông viết trong cuốn *Những cuộc chiến Thời gian* xuất bản năm 1987. "Kết cục ra sao có thể quyết định lộ trình chính trị tương lai trên thế giới trong thế kỷ tới." Chắc chắn nó sẽ giúp xác định tương lai của phong trào Chậm.

CHƯƠNG BA - ĐẨY NHANH TỐC ĐỘ BÀN ĂN

Chúng ta ăn j thì con người chúng ta như vậy

- LUDWIG FEUFERBACH, TRIẾT GIA ĐỨC THẾ KỶ 19

Bạn đã từng xem *Gia đình Jetson*, bộ phim hoạt hình cũ của Mỹ về cuộc sống trong tương lai công nghệ cao xa xôi chưa? Nó cho nhiều trẻ em hình dung ban đầu về thế kỷ hai mươi mốt sẽ ra sao. Gia đình Jetson là một gia đình truyền thống có bốn thành viên sống trong một thế giới nơi mọi thứ đều siêu nhanh, cực thuận tiện và hoàn toàn nhân tạo. Những con tàu vũ trụ xẹt ngang trời, các cặp vợ chồng đi nghỉ trên Sao Kim, đám người máy làm việc vặt trong nhà thoăn thoắt. Về chuyện nấu nướng, gia đình Jetson quẳng đồ ăn McDonald vào tro bụi quá khứ. Chỉ cần ấn nút, máy "chế biến thức ăn tại nhà" của họ đẩy ra các suất ăn tổng hợp như lasagna[19], gà quay và bánh sôcôla hạnh nhân. Cả gia đình ăn hối hả. Thỉnh thoảng, nhà Jetson chỉ nuốt những viên ăn tổng hợp cho cả bữa tối.



Ảnh 2 – The Jetsons

Dù lớn lên trong một gia đình truyền thống nấu ăn, tôi nhớ vẫn thích ý tưởng về một viên thức ăn tổng hợp tất-cả-trong-một. Tôi tưởng tượng nuốt chửng viên thuốc ấy rồi nhao ra ngoài choi với bạn. Dĩ nhiên, ý tưởng về đồ ăn liền không phải do gia đình Jetson phát minh ra - nó chỉ là huyễn tưởng không tránh khỏi trong một nền văn hóa hối hả làm cho nhanh mọi việc. Năm 1958, bốn năm trước khi ra mắt tập đầu của *Gia đình Jetson*, trừ tạp

chí *Cosmopolitan* đã dự đoán, không mảy may thương tiếc, rằng một ngày nào đó mọi bữa ăn đều sẽ được chuẩn bị trong sẽ được chuẩn bị trong lò vi sóng, sản phẩm gây chấn động thị trường tiêu dùng những năm đầu thập kỷ 1950. Để gợi nhớ về thời nầu nướng ít vội vã và thực chất hơn, chúng ta xịt đủ loại mùi vị nhân tạo - bánh mì mới nóng ròn, xúc xích rán xèo xèo, tỏi phi thơm phức - xung quanh bếp. Cuối cùng, dự đoán của *Cosmo* té ra chỉ đúng một nửa: những ngày này, chúng ta quá vội vã chẳng còn thời giờ đâu mà buồn phiền với những mùi giả tạo ấy. Giống mọi thứ khác, đồ ăn cũng bị sự vội vã lấn sân. Dù viên thực phẩm ăn liền vẫn còn là thứ khoa học viễn tưởng, tất cả chúng ta đều đã kịp bắt chước cách nấu nướng của nhà Jetson.

Sự vội vã chiếm chỗ trên bàn ăn trong suốt Cách mạng Công nghiệp. Thế kỷ mười chín, rất lâu trước khi phát kiến ra quầy điểm tâm ven đường, một nhà quan sát đã tổng kết cách ăn uống của người Mỹ là "nhai, nuốt rồi đi." Margaret Visser ghi nhận trong cuốn Những Nghi thức Bữa tối rằng những xã hội công nghiệp hóa đã đi xa tới mức tôn vinh nhanh như là "dấu hiệu tự chủ và hiệu quả" trong ăn uống đúng nghi thức. Cuối những năm 1920, Emily Post, người phụ nữ khả kính nhất trong giới ngoại giao Mỹ khẳng định rằng một dạ tiệc không nên quá hai giờ rưỡi, tính từ tiếng chuông cửa đầu tiên cho đến khi người khách cuối cùng ra về. Ngày nay, hầu hết các bữa ăn đều chỉ còn dài hơn lúc dừng đổ xăng trên vạch pít một chút. Thay vì ngồi lại với gia đình hay bạn bè, chúng ta thường ăn một mình, giữa lúc đi lại hay làm việc gì khác - lái xe, đọc báo, lướt Net. Ngày nay, hơn một nửa dân chúng Anh ăn tối trước chiếc tivi và một gia đình Anh trung bình dành nhiều thời gian quây quần trên xe hơi hơn là ngồi quanh bàn. Nếu gia đình có lúc nào đó ăn chung, họ sẽ ở những tiệm ăn nhanh như McDonald, tại đó mỗi bữa trung bình chỉ kéo dài mười một phút. Visser tính rằng những bữa ăn chung là quá kề cà đối với thế giới hiện đại: "So với việc bất chợt muốn ăn một bát xúp nấu trong lò vi sóng mất có năm phút đồng hồ, đi ăn cùng bạn bè có vẻ là một sự kiện hình thức, đòi hỏi hẹn hò cẩn thận và tốn thời giờ... trong khi bản thân đang vội vã cần được thoải mái và ưu tiên hết sức."

Tăng tốc trên bàn ăn còn thể hiện ở các nông trại. Phân bón hóa học và thuốc trừ sâu, thức ăn tăng trọng, chất kích thích kháng sinh tiêu hóa, hóc môn tăng trưởng, nhân giống trong điều kiện khắc nghiệt, biến đổi gen - mọi thủ thuật khoa học con người từng biết đến đều được ứng dụng hòng

giảm giá thành, tăng sản lượng, thúc cho gia súc mau lớn; mùa màng mau thu hoạch. Hai thế kỷ trước, một con lợn trung bình phải năm năm mới đạt sáu chục cân; ngày nay để đạt một trăm cân, chỉ mất có sáu tháng, con vật sau đó bị đưa đến lò mổ trước cả khi rụng răng sữa. Cá hồi Bắc Mỹ biến đổi gen tăng trọng nhanh gấp bốn đến sáu lần bình thường. Trang trại nhỏ nhường chỗ cho các xí nghiệp chăn nuôi chuyên tung ra các loại đồ ăn nhanh, rẻ, ê hề và đạt chuẩn.

Khi ông bà tổ tiên chúng ta chuyển lên thành thị, mất hết ràng buộc với đồng ruộng đất đai, các bậc ấy đâm phải lòng ý tưởng đồ ăn nhanh vì một thời đại tăng tốc. Càng chế biến sẵn, càng thuận tiện, thì càng tốt. Các nhà hàng trong những năm 1950 đưa món xúp đóng hộp lên vị trí danh dự trong thực đơn. Tại tiệm *30 Biến thể bữa ăn*, thuộc chuỗi nhà hàng Tad của Mỹ, các thực khách hâm nóng suất ăn đông lạnh trong những lò vi sóng cạnh bàn. Cũng thời gian đó, nhiều chuỗi tiệm ăn nhanh triển khai áp dụng lôgích sản xuất hàng loạt tàn nhẫn, cuối cùng cho ra đời loại bánh hamburger giá chỉ có 99 xu.

Do cuộc sống trở nên gấp gáp hơn, người ta vội bê nguyên tiện ích của đồ ăn nhanh về nhà. Năm 1954, Swanson trình làng suất ăn nguội đầu tiên - được chế biến kỹ càng, tất-cả-trong-một, gồm gà tây với bánh ngô rưới nước xúp và nước cốt thịt, khoai chiên và đậu Hà Lan trộn bơ. Các đức ông chồng cáu tiết vì vợ không nấu nướng như xưa thì tới tấp gửi thư phản ảnh đến hãng, song làn sóng sùng bái sự tiện lợi cứ xốc tới hệt như một sức mạnh hủy diệt. Năm năm sau, một sản phẩm tiết kiệm thời gian nấu nướng kiểu cổ điển nữa, là mì ăn liền, ra đời ở Nhật Bản. Khắp mọi nơi, người ta mua thực phẩm vì hương vị và giá trị dinh dưỡng thì tí mà vì tiết kiệm thời gian chế biến thì nhiều. *Ông cậu Ben*[20] tinh quái ra sức nài nỉ các bà nội trợ, vốn dĩ lúc nào cũng bị quấy rầy, bằng khẩu hiệu "Gạo hạt dài chín... trong năm phút."

Ngay khi lò vi sóng chiếm lĩnh các gian bếp giai đoạn những năm 1970, việc nấu nướng chỉ còn tính bằn giây. Bất thình lình, suất ăn nguội độc đáo của hãng Swanson, mất hai mươi lăm phút hâm nóng trong lò vi sóng thông thường, nay có vẻ rề rà hệt đồng hồ mặt trời. Thị trường bánh nhào sụp đổ như món trứng rán phồng làm dối, bởi chẳng mấy người sẵn lòng hy sinh ba mươi phút gia giảm nguyên liệu. Ngày nay, ngay món đơn giản nhất, từ trứng rán cho đến khoai tây nghiền, cũng thành món ăn liền. Các siêu thị

tích trữ phiên bản sơ chế sẵn của hầu hết mọi món ăn hiện hữu dưới ánh mặt trời - cà ri, hamburger, thịt quay, sushi, xa-lát, thịt hầm, thịt đông, xúp. Để theo kịp những khách hàng nôn nóng, *Ông cậu Ben* còn phát triển loại gạo có thể chín trong lò vi sóng trong hai phút.

Dĩ nhiên, quan điểm về thực phẩm không phải nơi nào cũng giống nơi nào. Người Mỹ dành thời gian cho ăn uống ít hơn các dân tộc khác - khoảng mỗi ngày một tiếng đồng hồ, lại có vẻ thích mua đồ ăn sẵn rồi dùng bữa một mình. Người Anh và người Canada cũng chẳng khá hơn là mấy. Ở Nam Âu, nơi ăn ngon vẫn được xem như quyền lợi tất yếu đậm nét văn hóa, người dân cũng đang tập ăn kiểu vội vã đặc chất Ănglô-Xắcxông suốt cả tuần. Tại Paris, thành phố vốn tự hào là kinh đô ẩm thực tinh tế của thế giới, bar cà phê chuyên biệt trong các *restaurant rapide* đang tước đoạt nguồn sống của loại hình hộp đêm thoải mái như những năm về trước. Tại quán *Goûts et Saveurs*[21], quận Chín, bữa trưa là sự vụ hai mươi phút nơi người ta rót rượu vang khi bạn vừa ngồi xuống và mang ngay thức ăn từ lò vi sóng ra. Còn tại Khách sạn Montalembert mạn Tả Ngạn, đầu bếp phục vụ bữa trưa ba-món trên một khay đơn kiểu hàng không.

Gần hai trăm năm trước, Anthelme Brillar-Savarin, nhân vật sành ăn huyền thoại nước Pháp nhận xét rằng: "Vận mệnh của một quốc gia tùy thuộc cách họ ăn uống ra sao." Ngày nay tiên báo này đúng hơn bao giờ hết. Trong khi vội vã, chúng ta ăn uống cẩu thả, kết cục hứng chịu hậu quả. Tỉ lệ béo phì tăng vọt, một phần vì chúng ta ngấu nghiến đồ ăn sẵn đầy những đường và chất béo. Chúng ta đều biết kết quả của việc thu hoạch nông phẩm còn xanh, vận chuyển chúng khắp hành tinh trong các container đông lạnh, sau đó thúc chúng chín ép: những quả bơ từ cứng như đá thành thối ủng chỉ qua một đêm; cà chua ăn có vị như bông. Nhằm hạ giá thành và tăng doanh số, các trang trại công nghiệp gây hại cho đàn gia súc, môi trường sống, thậm chí cả người tiêu dùng. Nông nghiệp tập trung giờ đây là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tình trạng ô nhiễm nguồn nước ở hầu hết các quốc gia phương Tây. Tác giả Eric Schlosser, trong cuốn sách vào hàng bán chạy nhất nhan đề *Quốc gia Đồ ăn Nhanh*, đã tiết lộ rằng thịt bò Mỹ nuôi theo kiểu bãi chăn thả tập trung quy mô lớn thường bị nhiễm phân chuồng và các mầm bệnh khác. Mỗi năm, hàng ngàn người Mỹ nhiễm độc khuẩn kiết lị từ những chiếc bánh hamburger. Lột bỏ lớp vỏ bề ngoài, thứ "đồ ăn rẻ" mà các xí nghiệp chăn nuôi vẫn cung ứng cho chúng ta té ra chỉ

là tiết kiệm giả hiệu. Năm 2003, các nhà nghiên cứu Trường Đại học Essex đã tính được rằng mỗi năm những công dân đóng thuế Anh quốc tiêu tốn tới 2,3 tỉ bảng khôi phục những thiệt hại mà chăn nuôi, trồng trọt kiểu công nghệp gây ra cho môi trường sống và sức khỏe con người.

Nhiều người trong chúng ta dễ dãi cho rằng đã đụng đến chuyện ăn thì càng nhanh càng tốt. Chúng ta đang vội nên các bữa ăn cũng phải thích ứng theo. Song nhiều người đã kịp tỉnh ngộ trước những vấn nạn của tình trạng nhai-nuốt-rồi-đi. Ở trang trại, trong nhà bếp, trên bàn ăn, người ta đang chậm lại. Đi đầu phong trào quốc tế với cái tên nói lên tất cả: Đồ ăn Chậm.

Rome là thủ đô của một quốc gia phải lòng đồ ăn thức uống. Trên các sân thượng râm mát bao quát những ngọn đồi toàn nho xứ Tuscany, bữa trưa kéo sang tận chiều. Lúc đồng hồ gióng giả điểm nửa đêm trên nước Ý nhiều đồi núi, những cặp tình nhân vẫn đang trêu đùa nhau bên những đĩa giăm bông *prosciutto*[22] và bánh cảo *ravioli*[23] làm lấy. Tuy vậy, giờ đây, dân Ý thường chọn cách ăn nhanh. Những người trẻ tuổi thành Rome thích tạt vào một tiệm Big Mac dọc đường chứ không dành cả buổi chiều làm món mì ống tươi ngon. Các tụ điểm đồ ăn nhanh mọc lên như nấm khắp đất nước. Tuy vậy, tất cả chưa phải đã mất. Văn hóa *mangiare bene* (ăn ngon) vẫn truyền tải tinh thần Ý, vì đó là nguyên do vì sao nước Ý đi đầu trong phong trào vì ẩm thực chậm.

Mọi chuyện bắt đầu năm 1986, khi hãng McDonald mở chi nhánh bên cạnh quảng trường Những Bậc Thang Tây Ban Nha nổi tiếng thành Rome. Đối với nhiều người dân bản địa, đây là một tiệm ăn quá trớn: những kẻ man rợ núp sau cánh cổng và cần phải làm gì đó. Nhằm đẩy lui cơn sóng thần đồ ăn nhanh đang càn quét khắp hành tinh, Carlo Petrini, nhà văn viết về ẩm thực vô cùng lôi cuốn, đã phát động phong trào Đồ ăn Chậm. Đúng như cái tên gợi ý, phong trào tiêu biểu cho tất cả những gì McDonald không có: tươi ngon, bản sắc địa phương, mùa nào thức nấy; công thức gia truyền, canh tác theo phương thức lâu bền; chế biến thủ công; thư thả ăn tối với gia đình và bạn bè. Đồ ăn Chậm cũng thuyết giảng nghệ thuật "sành ăn-sinh thái" - quan niệm cho rằng ăn đúng cách có thể, và cần phải, gắn bó mật thiết với việc bảo vệ môi trường. Tuy nhiên, cốt lõi của phong trào là khoái cảm.

Petrini cho rằng đây là xuất phát điểm hợp lý giúp khắc phục nỗi ám ảnh tốc độ trên mọi nẻo đường đời. Tuyên ngôn của nhóm nêu rõ: "Phòng vệ

vững chắc bằng vào khoái cảm vật chất đơn là cách duy nhất chống lại cơn điên loạn toàn cầu bởi Cuộc Sống Nhanh... Phòng vệ của chúng ta nên bắt đầu tại bàn với Đồ ăn Chậm."

Bằng thông điệp rất hiện đại của mình - ăn ngon và vẫn cứu rỗi hành tinh - Đồ ăn Chậm đã thu hút được bảy mươi tám ngàn hội viên thuộc trên năm mươi nước. Năm 2001, tờ Thời báo New York liệt phong trào vào hàng một trong "tám mươi ý tưởng rung chuyển thế giới" (hoặc chí ít cũng hích được đôi phần). Khá nhanh trí, Đồ ăn Chậm lấy con ốc sên làm biểu tượng, song như thế không có nghĩa các hội viên lười nhác hay kém hoạt bát. Thậm chí trong cái nóng oi nồm tháng Bảy, trụ sở chính tại Bra, thành phố nhỏ phía Nam thành Turin, rào rào tiếng những nhân viên trẻ trung, phơi phới tinh thần thế giới đang gửi thư điện tử, biên tập thông cáo báo chí, chỉnh sửa lần cuối những bản tin cần gửi tới mọi hội viên trên thế giới. Đồ ăn Chậm cũng xuất bản một tạp chí số ra định kỳ hàng quý bằng năm thứ tiếng, vừa chủ biên hàng loạt cẩm nang uy tín về đồ ăn và rượu. Nhiều dự án khác bao gồm trong đó thiết lập một danh mục trực tuyến tất cả các món ăn dân dã có trên hành tinh.

Khắp thế giới, các nhà hoạt động vì Đồ ăn chậm tổ chức các dạ tiệc, hội thảo chuyên đề, những cuộc viếng thăm trường học và nhiều sự kiện khác nhằm quảng bá vô số lợi ích của việc dành thời giờ cho những thức chúng ta ăn. Giáo dục là chìa khóa. Năm 2004, Đồ ăn Chậm khai giảng trường Đại học Khoa học Sành ăn tại Pollenzo, gần thị trấn Bra, mà các sinh viên sẽ nghiên cứu không chỉ khoa Đồ ăn học, mà còn cả quá trình lịch sử và đặc tính vị cảm của đồ ăn. Phong trào đã thuyết phục nhà nước Ý phát triển bộ môn "khoa học thực phẩm" vào chương trình giáo dục của nhà trường phổ thông. Năm 2003, Petrini giúp chính phủ Đức đặt nền móng cho chương trình "giáo dục khẩu vị" trên phạm vi toàn quốc.

Trên giác độ kinh tế, Đồ ăn Chậm tìm kiếm những món dân dã có nguy cơ tuyệt chủng, giúp chúng giành chỗ đứng trên thị trường toàn cầu. Phong trào còn liên kết các nhà sản xuất quy mô nhỏ, chỉ cho họ cách đối phó với tệ quan liêu, cách giới thiệu sản phẩm của họ đến tay các vị trưởng bếp, các cửa hàng và những người sành ăn trên toàn thế giới. Tại Ý, trên một trăm ba mươi món quý đang dần mai một đã được khôi phục thành công, bao gồm đậu lăng Abruzzi, khoai Liguri, cần tây đen Trevi, đậu quả Versuvi và mang tây tím Albenga. Trước đó ko lâu, Đồ ăn Chậm còn kịp thời cứu giống lợn rừng Xiena từng được triều đình Tuscany thời Trung cổ vô cùng coi trọng.

Giống lợn này hiện được nuôi tập trung - sau đó chế biến thành đủ loại xúc xích, salami nguội và giăm bông vừa ngon vừa bổ dưỡng - tại một trang trại thịnh vượng xứ Tuscany. Các chiến dịch giải cứu tương tự được triển khai ở nhiều quốc gia khác. Đồ ăn Chậm đang ra tay cứu giống táo Firiki và món phomát ladoriti trụng dầu ôliu truyền thống của Hy Lạp. Tại Pháp, phong trào luôn tích cực hậu thuẫn giống mận Pardigone và loại phomát dê tuyệt hảo thương hiệu Brousse du Ruve.

Như bạn thấy, Đồ ăn Chậm vốn mạnh nhất ở châu Âu, châu lục có truyền thống ẩm thực bản địa vô cùng giàu có, nơi văn hóa thức ăn nhanh khó mở rộng vòng kiềm tỏa. Tuy nhiên phong trào cũng đang vươn sang bên kia bờ Đại Tây Dương. Hội viên Mỹ tăng tới tám ngàn và còn thêm nữa. tại đây, Đồ ăn Chậm góp sức thuyết phục tạp chí Time mở một chuyên mục đặc biệt về quả đào Sun Crest vùng Bắc California, thứ quả vị tuyệt ngon nhưng chuyên chở xa dễ hỏng. Sau khi bài báo ra đời, các nhà sản xuất quy mô nhỏ tới tấp đón những khách hàng muốn thử vụ đào. Đồ ăn Chậm cũng dẫn dắt thành công một chiến dịch hồi sinh nhiều giống gà tây quý hiếm, ngon thịt - giống Naragansette, Jecxi Vàng, Đồng Thiếc, Đỏ Bourbon - từng là món bày biện chính giữa bàn trong bữa tối ngày Lễ Tạ ơn ở mọi gia đình Mỹ, cho đến khi lũ gia cầm nhạt nhẽo từ các xí nghiệp chăn nuôi đến chiếm chỗ.

Đồ ăn Chậm không ngại nắm quyền lãnh đạo nếu cần. Năm 1999, phong trào đã vận động được nửa triệu chữ ký trong một chiến dịch cuối cùng thuyết phục thành công chính phủ Ý sửa đổi một sắc luật toan ép những hãng chế biến thức ăn quy mô nhỏ nhất cũng phải tuân thủ mọi tiêu chuẩn vệ sinh khắt khe vốn chỉ các tập đoàn khổng lồ như Kraft Foods mới có khả năng áp dụng. Kết quả là hàng ngàn nhà sản xuất theo phương thức truyền thống tránh được nguy cơ ngập trong núi công việc giấy tờ vô bổ. Với sự hậu thuẫn của Đồ ăn Chậm, năm 2003 những hãng sản xuất pho mát thủ công thành lập một liên minh toàn châu Âu đấu tranh cho quyền sơ chế dùng sữa tươi nguyên liệu. Chiến dịch chống tiệt trùng cũng nhanh chóng lan sang Bắc Mỹ.

Như là một phần cương lĩnh sinh thái của phong trào, Đồ ăn Chậm phản đối biến đổi gen ở thực phẩm, đồng thời khuyến khích nuôi trồng hữu cơ. Chưa có ai chứng minh được một cách thuyết phục rằng thức ăn hữu cơ nhiều dinh dưỡng và ngon miệng hơn thức ăn vô cơ, song rõ ràng những phương pháp nhiều chủ trại thông thường áp dụng đã gây hại đến môi

trường, ô nhiễm nguồn nước, giết chết nhiều cây trồng khác và sói mòn chất đất. Theo Trung tâm Chim Di trú tại Smithsony, mỗi năm thuốc trừ sâu, trực tiếp hoặc gián tiếp, giết hại ít nhất sáu mươi bảy triệu con chim ở Mỹ. Ngược lại, một trang trại hữu cơ hoạt động hiệu quả có thể gối vụ cây trồng để tăng độ màu mỡ cho đất và kiểm soát các loài côn trùng gây hại - ngoài ra còn rất năng suất.

Đồ ăn Chậm cũng đấu tranh cho đa dạng sinh học. Trong công nghiệp thực phẩm, vội vã dẫn đến đồng nhất: các nhà sản xuất có thể xử lý nguyên liệu đầu vào – bất kể là gà tây, cà chua hay củ cải – nhanh hơn nếu tất cả chúng như nhau. Vậy nên sức ép lên chủ trại là phải tập trung vào một giống hay một dòng đơn nhất. Chẳng hạn, khoảng thế kỷ trước, số chủng áctisô trồng ở Ý đã rút từ hai trăm xuống còn chừng một chục. Bên cạnh việc hạn chế lựa chọn của chúng ta về hương vị, mất quần thể động vật, còn đảo lộn những hệ sinh thái mong manh. Bằng vào phân bổ số trứng cho ít giỏ hơn, chúng ta chuốc lấy tai họa. Khi tất cả những gì bạn có là một giống gà tây duy nhất, chỉ một con virút cũng có thể xóa sổ cả loài.

Với tình yêu dành cho cái nhỏ bé, không vội vã và thuần bản địa, Đồ ăn Chậm giống như kẻ thù trời sinh của chủ nghĩa tư bản toàn cầu. Song không gì có thể quá xa sự thật. Những người tham gia chiến dịch Đồ ăn Chậm không chống lại bản thân toàn cầu hóa. Nhiều sản phẩm thủ công, từ phomát Parma đến nước tương truyền thống, đưa đi xa đều tốt cả - hơn nữa vẫn cần có thị trường hải ngoại để phát triển. Khi Petrini nói về "toàn cầu hóa đích thực", ông nghĩ đến những thỏa thuận thương mại cho phép đầu bếp châu Âu có thể nhập khẩu rau quinoa[24] từ một trang trại gia đình ở Chilê, hoặc công nghệ thông tin cho phép chuyên gia cá hồi hun khói ở Cao nguyên Scotland tìm được khách hàng ở Nhật Bản.

Những ưu điểm của toàn cầu hóa phô bày trọn vẹn tại Salone del Gusto, cuộc liên hoan một năm hai lần của phong trào Đồ ăn Chậm. Diễn ra tại nơi trước kia là nhà máy ôtô Fiat ở Turin, Salone 2002 là cha đẻ ra mọi loại buffet, thu hút năm trăm nhà hàng đồ ăn nấu tại chỗ từ ba mươi quốc gia. Trong hơn năm ngày căng bụng, 138.000 người dạo khắp các gian trưng bày, thấm đẫm những mùi vị kỳ diệu, nếm thử đủ loại phomát, giăm bông, hoa quả, xúc xích, rượu vang, mì sợi, bánh mì, mù tạt, mứt và sôcôla tuyệt hảo. Khắp Salone, người ta vừa nối mạng với nhau vừa nhấm nháp. Một nhà sản xuất rượu sakê Nhật Bản thảo luận chủ đề tiếp thị trên Internet với

một chủ trại chăn nuôi lạc đà không bướu Bolivia. Những thợ làm bánh từ Pháp và Ý so sánh các ghi chép liên quan đến loại bột mì xay bằng cối đá.

Bất kể bạn nhìn vào đâu, đều có ai đó đang biến những nguyên tắc Đồ ăn Chậm thành lợi nhuận. Susana Martinez đã lặn lội đến đây từ Jujuy, một tỉnh miền núi xa xôi tận phía Bắc Achentina, để mời chào *yacon*, thứ củ lâu đời của vùng núi Andes nay đang chìm vào quên lãng. Ngọt và ròn, giống như củ đậu *jicama* hay quả hạt dẻ nước, củ *yacon* thân thiện với eo thon, vì đường của loại này khi qua cơ thể không chuyển hóa. Với sự giúp đỡ của Đồ ăn Chậm, Martinez và bốn chục gia đình khác hiện đang trồng *yacon* trên những khoảnh đất hữu cơ nho nhỏ để phục vụ xuất khẩu. Đơn đặt hàng từ nước ngoài tới tấp đổ về, những nhà hàng sang trọng ở Tây Ban Nha hăm hở đưa loại củ này vào thực đơn của họ, còn những nhà bán lẻ Nhật Bản thì la lối đòi nhiều thùng mứt *yacon*. Tại Salone 2002, Martinez rất lạc quan. Chị nói: "Khi anh quan sát toàn thể Salone này, với tất cả những nhà hàng khác nhau kia, anh nhận ra rằng không cứ phải to và nhanh mới tồn tại được. Anh có thể nhỏ bé và chậm rãi mà vẫn cứ thành công. Ngày càng có nhiều người trên thế giới muốn ăn những món sản xuất theo phương pháp tự nhiên và phi công nghiệp."

Quá nhấn mạnh như vậy về ăn uống có thể khiến bạn hình dung ai nấy tại Salone đều cỡ Pavarotti. Còn hơn thế nữa. Có rất nhiều khối thịt thừa nghiêng ngả quanh những chiếc bánh Dunkin's Donut[25]. Song khoái cảm bàn ăn chắc chắn là quan trọng với đám đông của Đồ ăn Chậm hơn là việc có thể đổi áo với Calista Flockhart[26]. Đó là lý do vì sao Elena Miro, một nhà thiết kế thời trang người Ý chuyên về trang phục cho phụ nữ quá khổ, cũng có một gian hàng ở Salone 2002. Một người mẫu trẻ thân hình gợi cảm tên là Viviane Zunino đang phát tờ quảng cáo khi tôi đến thăm quan. Cô chế giễu những nữ hoàng sàn catwalk, tầng lớp chuyên sống bằng nước khoáng và lá xà lách. "Các chế độ ăn kiêng chỉ làm con người ta mất vui," cô nói. "Một trong những điều tuyệt vời nhất trần đời là dành thời gian ngồi quanh bàn với bạn bè và gia đình, thưởng thức đồ ăn thực sự ngon và rượu vang thượng hạng." Một người đàn ông trung niên bụng phệ lặc lè đi qua, thở hổn hển và thấm mồ hôi trán bằng một chiếc khăn mùi soa lụa. Chúng tôi ngắm ông ta đi thẳng tới nhận bánh bích quy phết mứt japaleno tại một quầy hàng của Mỹ. Zunino mỉm cười: "Dù vậy, cũng nên có giới hạn".

Phong trào Đồ ăn Chậm chỉ là bộ phận của loạt phản ứng dữ dội rộng khắp chống lại văn hóa tốc-độ-cao, sản-lượng-cao trong ngành công nghiệp thực phẩm toàn cầu. Sau một nửa thế kỷ tăng trưởng không ngừng, McDonald ghi nhận những thua lỗ lần đầu tiên trong năm 2002 và ngay lập tức tiến hành đóng cửa các chi nhánh ở nước ngoài. Trên toàn thế giới, người tiêu dùng đang tránh xa những cây cung vàng[27] bởi họ thấy thức ăn ấy về cơ bản không tạo được hứng thú và có hại cho sức khỏe. Đối với nhiều người, tẩy chay Big Mac là một cách nói không với tiêu chuẩn hóa toàn cầu về khẩu vị. Như Philip Hansher, một nhà phê bình người Anh, nhận thấy, con người cuối cùng đang thức tỉnh trước thực tế là "bản sắc văn hóa của họ đang và sẽ không lụy vào một miếng hamburger cháy cạnh kẹp trong chiếc bánh sặc mùi chất tẩy trùng." Ngay trên mảnh đất quê nhà, McDonald đối mặt với hàng loạt vụ kiện khởi nguồn từ những người Mỹ than phiền thức ăn của hãng khiến họ béo phì.

Trên khắp thế giới, các nhà chế biến thực phẩm đủ loại đang chứng tỏ rằng nhỏ và chậm không những tốt đẹp mà còn sinh lời nữa. Chẳng hạn, mười lăm năm trước đây, hai công ty lớn, Miller và Busch, thống lĩnh thị trường bia Mỹ. Ngày nay, mười lăm ngàn nhà máy bia thủ công sản xuất bia theo nguyên lý Đồ ăn Chậm. Những thợ làm bánh thủ công cũng đang thực hiện một cuộc trở về và khoe rằng thời gian là nguyên liệu chủ chốt để làm ra một chiếc bánh ngon. Hầu hết họ dùng bột mì xay bằng cối đá, chứ không phải thứ tương ứng rẻ tiền hơn nhưng công nghiệp, vốn chạy qua những máy cán cao tốc, hủy hoại phần lớn các dưỡng chất tự nhiên. Các thợ làm bánh thực thụ cũng ủng hộ thờigian ủ bột lâu hơn – khoảng từ mười sáu giờ đến ba ngày – để bột nhào kịp lên men và dậy mùi. Kết quả là bánh có vị ngon hơn và nhiều dưỡng chất hơn. Các hiệu bánh địa phương còn có thể giúp người mua tái hòa nhập với cộng đồng mình. Ngay góc phố gần nhà tôi ở Luân Đôn, vào năm 2001, hai nhân vật nguyên trước đây làm xuất bản đã khai trương Hiệu Bánh Hải Đăng. Ngoài việc cho ra lò loại bánh mì tuyệt trần, một trong những tiêu chí của họ là gây dựng một tụ điểm giao lưu. Hàng người mỗi sáng thứ Bảy giờ là một điểm lý tưởng để tình cờ gặp gỡ láng giềng cũng như tìm hiểu các chuyện đồn thổi quanh vùng.

Lũ gà ngày nay cũng được hưởng sự thong thả. Trải qua quãng đời bốn tuần đáng kinh tởm, phần lớn thời giờ bị nhốt trong các chuồng chật hẹp tù túng, loại gà xí-nghiệp-chăn-nuôi cho thịt có vị và độ dai chắc chẳng khác

gì đậu hũ. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều chủ trại nuôi gia cầm theo phương pháp Chậm. Tại Điền trang Leckford thuộc Hamsphire, Anh, gà được thả chạy rông khắp nơi trong trại tới ba tháng. Ban đêm, chúng ngủ trong những chuồng rộng rãi. Loại gà này cho chúng ta thứ thịt săn, ngọt và thơm. Để tái chinh phục những người tiêu dùng đã chán bứ loại gà giò công nghiệp, nông dân Nhật Bản cũng đang quay trở về với những giống gà nuôi lâu hơn, vị ngon hơn, ví dụ như gà *hinaidori* ở Akita và *cochin* ở Nagoya.

Tuy nhiên, không gì minh họa cho tính rộng khắp của tín điều Đồ ăn Chậm tốt hơn sự phục hưng loại hình chợ truyền thống của nông dân. Tại các thị trấn, thành phố ở khắp thế giới công nghiệp, thậm chí cả ở một vài khối nhà trong các đại siêu thị, nông dân một lần nữa trực tiếp đem bán những hoa quả, phomát, thịt và rau tươi vườn nhà tới tay công chúng. Không chỉ vì người tiêu dùng thích thay đổi diện mạo của thức ăn, mà vì những sản phẩm ấy thường có hương vị ngon hơn. Hoa quả và rau mùa nào thức nấy, lại chín tự nhiên, và chỉ phải vận chuyển chặng đường ngắn. Chợ của nông dân cũng không phải chỗ chỉ dành cho thiểu số sành ăn. Giá cả thường thấp hơn trong các siêu thị, những nơi vốn tốn vô kể cho vận chuyển, quảng cáo, nhân viên phục vụ và kho bãi. Chợ của ba ngàn chủ trại Mỹ hiện đem về doanh thu hàng năm trên một tỉ đô la, cho phép gần hai mươi ngàn nông dân cùng lúc lựa chọn ra khỏi chuỗi thức ăn công nghiệp.

Nhiều người còn đang tiến thêm một bước, tự trồng cấy lấy nông phẩm cho mình. Trên khắp nước Anh, những người thành thị trẻ tuổi lũ lượt xếp hàng thuê những mảnh đất nhỏ từ tay các nhà chức trách sở tại. Tại những "mảnh đất được phân phối" gần nhà tôi, bạn có thể trông thấy nhiều người trẻ tuổi đầy hoài bão bước ra khỏi những chiếc BMW Roadster kiểm tra cải lông, cà rốt, khoai tây mới và ớt tự trồng.

Do người tiêu dùng ngày càng nhận thức thấu đáo, ai nấy buộc phải trình làng mánh khóe riêng. Những nhà hàng tham vọng giải thích cặn kẽ việc nấu nướng với những nguyên liệu có nguồn gốc trực tiếp từ nhiều trang trại trong vùng. Các nhà sản xuất bán loại đồ ăn mua mang về và chế biến sẵn dạng cao cấp hơn. Các siêu thị dọn chỗ trên giá hàng để ưu tiên phomát, xúc xích và hàng hóa khác do thợ thủ công chế biến.

Mẫu số chung cho tất cả những xu hướng này là mùi vị. Phương pháp công nghiệp làm mất đi nhiều hương vị tự nhiên của đồ ăn. Hãy xem trường hợp phomát *cheddar*[28]. Hàng xí nghiệp bày bán trong các siêu thị có xu

hướng nhạt nhẽo và đơn điệu. Còn phomát cheddar thủ công sử dụng nguyên liệu tự nhiên đem lại hương vị tinh tế vô cùng biến ảo, tùy từng mẻ lại có sự thay đổi.

Cửa hàng chế phẩm sữa Neal's Yard tại Công viên Covent ở Luân Đôn, tích trữ tới khoảng tám chục loại phomát do các nhà sản xuất nhỏ của Anh và Ireland cung ứng. Cửa hàng thực sự là một đại tiệc cho các giác quan. Phía sau quầy, cả dọc theo những giá gỗ quét sơn, phomát Wensleydales[29] tan chảy trong miệng xen vai thích cánh với Stiltons[30] ngậy vị kiem tỏa mùi hương ngây ngất. Hương vị là chúa tể nơi đây. Neal's Yard bán hàng loạt phomát cheddar thủ công, mỗi loại lại có hương vị đặc trưng. Loại do Keen's sản xuất thì mềm, hơi xốp, đậm mùi cỏ. Cheddar thủ đô Montgomery thì khô hơn, chắc hơn, đượm vị thơm ngon của quả hạch. Lincolnshire Poacher thì nhuyễn và ngọt lịm, gợi hương vị ngọt ngào của vùng núi cao. Cheddar Scotland xuất xứ Đảo Mull, nơi cỏ vô cùng hiếm và bò cái chủ yếu sống nhờ chất bã do một nhà máy bia gần đó thải ra, nhạt hơn các loại khác nhiều nhưng lại được vị hoang sơ gần giống thịt thú rừng.

Còn nói đến khoái cảm thì phomát nhà máy đơn giản không thể nào bằng. Hầu hết chúng chẳng để lại ấn tượng gì khi nếm thử. Trái lại, vị ngon ở phomát thủ công dậy dần trong miệng, sau đó đọng lại, mơn trớn vòm miệng giống như rượu vang thượng hạng. “Thường khách hàng nếm một miếng phomát, không cảm xúc ngay, xong bước tiếp xuống quầy,” Randolph Hodgson, sáng lập gia, vừa là giám đốc điều hành Neal's Yard, nói. “Thế nhưng, vài giây sau, hương vị lay động họ. Đầu họ bất đồ quay ngay lại và họ nói: ‘Uao, vị thứ này đúng là ngon quá.’”

Chế biến thức ăn theo lối Chậm chỉ là khúc dạo đầu. Ngay cả ở thời đại phát điên vì tiện nghi này, nhiều người trong chúng ta vẫn đang dành nhiều thời gian hơn cho nấu nướng và ăn uống. Người ta lũ lượt kéo nhau tới những lễ hội nấu ăn ở Thái Lan, Tuscany và các địa danh xa xôi khác. Những người Ý trẻ đang ghi tên theo các khóa học mẹo vặt nhà bếp mà *mamma* ở nhà không dạy nổi. Các công ty Bắc Mỹ bố trí cho nhân viên cùng nhau nấu một bữa ăn xa xỉ như bài tập gây dựng-nhóm. Các bếp trưởng trứ danh như Nigella Lawson, Jamie Oliver và Emeril Lagasse thống lĩnh trên các làn sóng phát thanh và bán được hàng triệu bản những cuốn sách dạy nướng. Thực vậy, rất nhiều trong số các fan hâm mộ họ là những thực khách tò mò, vừa tóp tép nhai Lẩu Mì hoặc bánh pizza Domino vừa

ngắmc ác ngôi sao làm ảo thuật trong nhà bếp. Nhưng thông điệp của họ - chậm lại để tận hưởng thú chế biến và tiêu dùng đồ ăn – đang dần thấm nhuần, thậm chí cả ở một vài địa danh hối hả nhất địa cầu.

Tại Nhật Bản, nơi đồ ăn nhanh là một đặc thù, phong trào Đồ ăn Chậm cũng đang lớn mạnh. Trong giới thanh niên tồn tại xu hướng nấu nướng cho vui. Sau nhiều năm nuốt trôi bữa tối trước tivi, một bộ phận người Nhật trẻ đang tái khám phá thú ẩm thực chung. Những nhà bán lẻ khẳng định doanh số ngày càng tăng của *chabudai*, loại bàn tròn nhỏ, xách tay mà các thực khách có thể quỳ ăn xung quanh.

Tín điều Đồ ăn Chậm cũng đang giành được chỗ đứng tại thành phố New York nổi tiếng hối hả. Dạo tôi đến thăm, thành phố vẫn sôi sục như lệ thường. Bất chấp cái nóng hè oi bức, người ta băng qua phố xá hăm hở và có chủ đích. Giữa ngày, có vẻ như ai nấy đều vơ quàng lấy một chiếc bánh vòng nhồi nhân hoặc món trộn dầu giấm nào đấy dọc đường. Tạp chí đầu tiên mà tôi chọn mua có một bài than phiền rằng bữa trưa văn phòng thông thường đã giảm xuống còn có ba mươi sáu phút. Tuy nhiên có một số công dân New York đang dành nhiều thời giờ hơn cho ăn uống. Lấy trường hợp Matthew Kovacevich và Catherine Creighton, cặp vợ chồng trạc ba mươi tuổi cùng làm việc cho một công ty tiếp thị ở Manhattan, làm ví dụ. Giống nhiều cư dân của Big Apple[31], họ thường chỉ biết sơ sơ về căn bếp nhà mình. Hâm nóng xúp ăn liền hoặc trộn nước xốt đóng hộp với mì ống là những chuyện gần với nấu nướng hơn cả theo hiểu biết của họ, nên bữa tối thường là đồ gói mang về ăn trước tivi. Rồi một kỳ nghỉ ở Nam Âu đã đảo lộn mọi thứ.

Khi tôi đến thăm căn hộ của họ ở Brooklyn, chúng tôi ngồi bên bàn ăn, nhấp nháp từng hớp vang *chardonnay* California, vừa ăn phomát dê phủ chút mứt hạt tiêu đỏ nhà làm. Mathew, anh chồng vạm vỡ ba mươi mốt tuổi, giải thích sự chuyển đổi của mình sang ẩm thực từ tối có gu với vẻ sôi nổi của một tín đồ thực thụ: "Ở Mỹ, chúng tôi cho rằng chúng tôi hay hơn bởi chúng tôi nhanh hơn. Vả chăng rất dễ bập vào lối sống ấy. Nhưng khi anh xem cách người Pháp hay người Ý ăn, bao nhiêu thời giờ và trọng thị họ dành cho thức ăn như thế, anh hiểu ra rằng lối sống Mỹ đã nhầm đến mức nào."

Vừa rời khỏi máy bay từ châu Âu về, Matthew và Catherine lập tức quyết chí sống theo cẩm nang của Đồ ăn Chậm. Thay vì chỉ đảo qua bếp

núc, hoặc ăn qua loa một mình trước tivi, bây giờ, bất cứ lúc nào có thể, họ đều tranh thủ ngồi xuống bên nhau quanh bữa tối tự nấu lấy ở nhà. Thậm chí đôi khi công việc ban ngày kéo dài tới mười hai tiếng đồng hồ, cặp vợ chồng này vẫn dành thời giờ cho những khoái cảm của Đồ ăn Chậm. Đó có thể là kết hợp một con gà quay mua ngoài siêu thị với món xa lát nhà làm. Hoặc có khi chỉ bày bàn cùng ăn món pizza mua về.

Bây giờ mọi thứ họ ăn đều có vị ngon hơn, và thức ăn là điểm nhấn của hầu hết các ngày nghỉ cuối tuần. Họ dành các buổi sáng thứ Bảy la cà trong khu chợ nông dân ở Grand Army Plazza. Catherine nướng bánh với nhân là bất cứ quả gì đang mùa – dâu tây và đại hoàng, việt quất, đào, táo – còn Matthew tự chế món nước xúp *pesto*[32]. Hoàn thành món nước xúp thịt nướng ngon tuyệt của anh mất cả buổi sáng Chủ nhật, hệt một vũ điệu vừa chậm vừa lâu những thái, nạo, khuấy, hầm, nêm nếm, dặm gia vị và đơn thuần chờ đợi. Anh bộc bạch: "Chỉ riêng thực tế anh chẳng việc gì phải vội cả đã khoan khoái vô cùng."

Nấu nướng chuyển tải nhiều ý nghĩa hơn thuần túy là việc vặt. Nó liên kết chúng ta với những thức chúng ta ăn – chúng xuất xứ từ đâu, hương vị ra sao, có lợi cho sức khỏe chúng ta thế nào. Chế biến ra những món ăn khiến người khác hài lòng là cả một niềm vui đích hực. Khi bạn có đủ thì giờ để nấu nướng, khi vội vã không phải là một phần công thức, nấu nướng cũng là một cách diệu kỳ để thư giãn. Nó hầu như có phẩm tính thiền. Giảm tốc bữa ăn giúp phần đời còn lại của Matthew có vẻ bớt điên rồ. Anh nói: "Trong một thành phố như New York, anh rất dễ bị khủng hoảng đến độ phải cấp bách làm cho xong mọi việc. Nấu ăn tạo cho anh ốc đảo nhỏ bé của sự lắng mình. Nó vực anh dậy và giúp cho anh tránh cái hời hợt của cuộc sống đô thị."

Matthew và Catherine cảm thấy tiếp cận ăn uống theo cách chậm còn củng cố thêm mối quan hệ hôn nhân của họ, điều này chẳng có gì là lạ. Quả thật có gì đó trong bản chất của việc nấu nướng và ăn uống cùng nhau ràng buộc con người ta lại. Không phải ngẫu nhiên mà từ "companion – bạn đồng hành" bắt nguồn từ những chữ La tinh có nghĩa là "với bánh mì." Một bữa ăn thanh thản, vui vẻ có tác dụng trấn tĩnh, thậm chí truyền bá văn minh, đẩy lùi sự vội vàng như-kẻ-cướp của cuộc sống hiện đại. Tộc người Kwwakiutl ở bang British Columbia, Canada cảnh báo rằng ăn nhanh có thể "đưa thế giới này đến diệt vong nhanh hơn cả tăng lòng hiếu chiến." Oscar

Wilde từng thổ lộ một cảm nghĩ tương tự qua câu cách ngôn cay độc điển hình: “Sau một bữa ăn ngon, ta có thể tha thứ cho bất cứ ai, kể cả những người thân.”

Bữa ăn chung không chỉ giúp chúng ta thêm hòa thuận. Các công trình nghiên cứu ở nhiều quốc gia chứng minh rằng trẻ em trong những gia đình thường xuyên ăn cùng nhau dường như học tốt hơn ở trường và ít bị stress, nghiện thuốc lá hay nghiện rượu từ thuở nhỏ. Dành thời giờ để ăn một bữa cơm cho đúng nghĩa còn có thể đem lại lợi ích tại công sở, nơi ăn ngay tại bàn máy đã thành cái lệ. Yessie Yoffe, làm việc cho một công ty kế toán tại Washington DC, từ lâu đã quen ăn trưa trước máy vi tính của mình. Chị cảm thấy ông chủ tham công tiếc việc sẽ không tán thưởng nếu chị mấy thời gian đi ăn bên ngoài trụ sở, ngay cả trong những ngày rảnh rỗi. Sau đó, vào một buổi trưa, chị đang vừa uể oải nhai xa lát vừa nghiên cứu một hợp đồng thì chợt nhận ra mình đã đọc tới sáu lần cùng một đoạn mà không nhớ được gì. Ngay lúc đó chị quyết định sẽ rời văn phòng để nghỉ ăn trưa, bất kể ông chủ có nói gì. Bây giờ vào hầu hết các ngày, chị dành nửa giờ để ăn trưa tại một công viên hay tiệm cà phê gần đó, thường cùng với một người bạn. Chị giảm đi gần cân rưỡi và khám phá những dự trữ năng lượng mới mẻ. “Thật buồn cười, vì anh thường nghĩ nếu giảm thời gian ngồi bàn giấy anh sẽ hoàn thành ít việc hơn, song chuyện lại không xảy ra như thế,” Chị Yoffe kể. “Tôi thấy rằng bỏ lỡ thì giờ để ăn trưa giúp mình thư giãn, vào các buổi chiều tối hoàn thành nhiều việc hơn hẳn trước đây.” Không đả động gì tới lịch ăn trưa mới này, gần đây ông chủ chị còn khen Yoffe có tiến bộ vượt bậc trong công việc.

Ăn uống theo một nhịp độ khoan thai cũng tốt cho vòng eo, vì như thế giúp dạ dày có đủ thời gian báo lên não bộ rằng nó đã no. Bác sĩ Patric Serog, một nhà dinh dưỡng học tại Bệnh viện Bichat ở Paris, nói: “Não bộ mất khoảng mười lăm phút để ghi nhận tín hiệu rằng bạn đã ăn quá nhiều, cho nên nếu bạn ăn nhanh quá, tín hiệu ấy sẽ không đến kịp. Bạn rất dễ ăn nhiều hơn nhu cầu mà không hề biết và đó là lý do vì sao nên ăn chậm.”

Như bất cứ một người ăn kiêng theo mùa nào cũng sẽ nói cho bạn biết, thay đổi những thức chúng ta ăn và cách chúng ta ăn là không dễ dàng gì. Nhưng cũng có thể giúp dân chúng cai thói ăn Nhanh, nhất là nếu bạn sớm ngăn chặn họ. Một số trường học Anh ngày nay đưa học sinh đến các trang trại để học biết bữa ăn của chúng từ đâu mà có. Một số trường khác lại khuyến khích học sinh nấu ăn và thiết kế thực đơn cho quầy tự phục vụ của

nhà trường. Khi được lựa chọn, nhiều trẻ em thích thức ăn đích thực, vốn mất thời gian chuẩn bị, hơn là những suất ăn nhanh chế biến sẵn.

Tại Canada, Jeff Crump dành vô khối thời gian tái đào tạo lớp thực khách trẻ tuổi. Bất kể lớn lên trong một gia đình nơi nội trợ đồng nghĩa với xúc xích nóng kẹp bánh mì, Crump hiện là bếp trưởng tại một nhà hàng trong khu chợ nông dân ngoại vi Thành phố Toronto. Ở độ tuổi ba mươi mốt, anh cũng là thủ lĩnh phong trào Đồ ăn Chậm ở Ontario. Anh cho biết: "Tôi chính là nhân chứng sống cho thấy chỉ bằng một chút ham hiểu biết thôi , bất cứ ai cũng có thể học được cách yêu thức ăn ngon." Vào một buổi tối ấm áp trong tháng Chín, tôi tham gia cùng với Crump vào một chiến dịch ẩm thực. Khung cảnh là một trường dạy nấu ăn ở khu buôn bán Trung tâm Toronto. Mười lăm trẻ em, tuổi từ chín đến mười sáu, ngồi trên ghế đẩu quanh một chiếc bàn gỗ đặt giữa lớp học chính. Hầu hết đều là con cái gia đình trung lưu, có những ông bố bà mẹ bận rộn chỉ biết dọn đồ ăn sẵn với mặc cảm tội lỗi đi kèm. Bọn trẻ có mặt ở đây để so sánh Kraft Dinner với phiên bản Đồ ăn Chậm cùng một món.

Tề chỉnh trong trang phục bếp trưởng trắng bong, Crump bắt đầu chuẩn bị nguyên liệu cho món mì macaroni thực thụ với phomát-sữa, bơ, trứng, phomát, mì pasta, muối và hạt tiêu. Đồng thời, anh dốc hết một hộp Kraft Dinner – mì macaroni khô kèm túi nhỏ bột gia vị màu cam tươi. Lúc anh nói về các hóa chất có trong đồ ăn sẵn, người trợ lý vội đưa cả mẻ Krafft Dinner lên bếp lò i-nốc, đun sôi mì ống rồi khuấy bột đổ vào cùng ít sữa và bơ. Khi món đó đã sẵn sàng, Crump nhấc món mì macaroni làm lấy cùng với pho mát, chuẩn bị từ trước đó, ra khỏi lò. Việc nếm thử bắt đầu. Sự yên lặng bao trùm trong khi bọn trẻ nếm hai món pasta đối địch, sau đó là ồn ào nhốn nháo quá sức tưởng tượng do các nhà phê bình nghiệp dư ồn ĩ trao đổi những lời nhận xét. Mười hai trong số mười lăm em thích món ăn chậm kia hơn. Sarah, một bé gái mười ba tuổi, nói: "Khi chỉ có mỗi Kraft Dinner, chú chẳng để ý nó có vị gì, chú chỉ ăn thôi. Nhưng khi chú bày món đó trên cùng một đĩa với mì macaroni thực thụ kèm pho mát, chú mới thấy sao nó có vị giống hóa chất thế. Vừa thô vừa béo. Món của thầy Jeff ngon hơn nhiều, ăn nó có vị đúng kiểu pho mát." Sau đó, Crump phát các tờ công thức chế biến. Vài em còn hy vọng món này sẽ thay thế cho đồ ăn Kraft Dinner ở nhà mình. Sarah còn thề sẽ tự mình làm lấy. "Nhất định cháu sẽ làm món này," cô bé nói, vừa nhét tờ công thức vào ba lô.

Một số nhân vật chỉ trích coi Đồ ăn Chậm là kiểu câu lạc bộ dành cho những kẻ thừa tiền thừa của, ưa hưởng lạc – nếu anh quan sát các hội viên tiêu pha hàng trăm đô la cho món nấm truyp bào tại Salone del Gusto, thì cũng dễ hiểu vì sao lại vậy. Nhưng buộc tội chơi trội là không đúng. Ẩm thực tinh tế chỉ là một khía cạnh của phong trào. Đồ ăn Chậm còn có vô số lựa chọn dành cho những người eo hẹp về ngân sách.

Rốt cuộc, ăn Chậm không phải lúc nào cũng có nghĩa là ăn tốn kém. Quả và rau tươi tại các khu chợ nông dân thường rẻ. Khu nhu cầu tăng, hiệu quả được cải thiện, giá cả nông phẩm hữu cơ cũng giảm xuống theo. Tại Anh, các hợp tác xã đang mong lên như nấm ở những vùng thiếu thốn, chào bán nông phẩm của các trang trại trong vùng – cùng các chỉ dẫn nấu nướng chúng ra sao – với giá cả phải chăng. Nấu ăn ở nhà cũng là một cách chắc chắn có hiệu quả để tiết kiệm tiền. Những bữa ăn làm lấy từ đầu đến cuối có xu hướng rẻ tiền – và cũng hợp khẩu vị - hơn là các món tương ứng chế biến sẵn. Trứng rán sẵn đắt gấp hai mươi lần trứng sống trong hộp các tông.

Mặt khác, nhiều món ăn chậm, xét về bản chất, quả có đắt đỏ hơn những đối thủ là hàng sản xuất đại trà. Một viên chả burger nho nhỏ[33] làm từ thịt bò hữu cơ của đàn gia súc thuần gặm cỏ sẽ không bao giờ rẻ được như một cái cùn gloaij to đùng, và một con gà nuôi thả sẽ luôn đắt tiền hơn đồng loại nuôi công nghiệp. Đó là cái giá chúng ta phải trả để được ăn ngon hơn. Vấn đề là ở chỗ thế giới đã quen dần với thực phẩm rẻ tiền. Nửa thế kỷ trước, một gia đình châu Âu bình thường tiêu phân nửa thu nhập của mình cho ăn uống. Ngày nay con số tương ứng là khoảng mười lăm phần trăm, thậm chí còn thấp hơn ở Anh và Bắc Mỹ. Người Ý tiêu mười phần trăm thu nhập cho điện thoại di động, so với mười hai phần trăm cho đồ ăn thức uống. Tuy nhiên sự thay đổi dã xuất hiện. Sau kỷ nguyên bệnh bò điên, nhiều cuộc thăm dò ý kiến cho thấy người ta rất sẵn lòng tiêu nhiều tiền lẫn thời gian hơn cho đồ ăn.

Xuất phát từ nhu cầu ẩm thực chậm gia tăng, lại thêm háo hức muốn đưa các nguyên tắc của Petrini vào thử nghiệm, tôi triển khai theo đuổi một bữa ăn Chậm hoàn hảo. Cuộc truy tìm dẫn tôi đến Borgio-Varezzi, một thị trấn nghỉ dưỡng nhộn nhịp nằm dọc theo dải bờ biển gần thành Genoa. Lúc đó là giữa mùa hè, các con phố dẫn đến bãi biển chậtních những người Ý đi nghỉ, chân xỏ dép tông ra ra vào vào đông nghịt các quán bar và *gelaterie*[34]. Tôi lách lối qua đám đông, leo lên ngọn đồi dẫn tới những

con phố hẹp trải sỏi của khu thành cổ. Đích đến của tôi là Da Casetta, một quán ăn gia đình, được cẩm nang Đồ ăn Chậm chọn khen.

Tôi đến nơi vào giờ mở cửa, tức 8 giờ tối, để xác nhận việc đặt chỗ cho buổi tối muộn. Đã thấy khách hàng đầu tiên, là một cặp trẻ tuổi, ngay ở cửa. Cinzia Morelli, một thành viên gia đình chủ quán, nhẹ nhàng từ chối họ. “Rất tiếc, nhưng chúng tôi còn đang chuẩn bị *antipasti*[35]," chị nói. “Các vị có thể gọi đồ uống, hoặc là đi dạo bên ngoài tới lúc chúng tôi xong.” Đôi vợ chồng vui vẻ nhận lời đợi, quay ra đi bách bộ trong khu thành cổ, miệng cười khoan dung như muốn nói: chúng tôi biết, bữa ăn đáng chờ đợi.

Sau một tiếng rưỡi đồng hồ, tôi quay lại ăn tối, lòng đầy những kỳ vọng lớn lao, thậm chí cảm thèm ăn ghê gớm. Món antipastri khai vị bây giờ đã sẵn sàng, được xếp ngay ngắn như hạm đội tàu thủy trên một chiếc bàn kê sát tường trong phòng ăn. Chị Cinzia chỉ cho tôi thấy sàn gỗ bên ngoài, nơi những chiếc bàn trông ra một khung cảnh hệt như trong cuốn sách nhỏ quảng cáo du lịch Ý. Da Casetta nép mình dưới chân một quảng trường hơi dốc, có hàng cây bao quanh. Một phía, một nhà thờ có từ thế kỷ mười tám cao vút bên trên những mái nhà ngói đỏ, những quả chuông cứ cách nửa giờ lại uể oải ngân vang. Dưới quảng trường rải sỏi, các nữ tu sĩ trong trang phục trắng túm tụm thành nhóm nhỏ, thầm thì như những nữ sinh. Từng cặp trai gái âu yếm nhau trong các khoảng tối mờ. Tiếng cười của trẻ nhỏ vọng đến từ mấy ban công trên cao.

Người bạn cùng ăn tối với tôi đến Da Casetta trễ mất hai mươi lăm phút. Vittorio Magnoni là một nhà buôn vải hai mươi bảy tuổi, anh cũng là thành viên của phong trào Đồ ăn Chậm. Đã gần mười giờ tối, song anh vẫn chưa vội gọi món ngay.

Thay vào đó, anh yên vị trong chiếc ghế bành đối diện ghế của tôi, châm một điếu thuốc lá và bắt đầu thuật lại kỳ nghỉ mới đây của mình tại Sicily. Anh kể ngư dân địa phương đánh cá ngừ bằng cách giăng lưới đơn giữa những con tàu ra sao. Rồi anh miêu tả những kiểu cách khác nhau người ta phục vụ món cá này trên bàn ăn bên bờ biển – cắt lát mỏng thành món *carpaccio*[36], nướng với chanh, trụng trong bát xúp nóng ngon lành.

Miêu tả của anh hấp dẫn đến mức cả hai chúng tôi hết sức thoải mái lúc người bồi bàn bước tới. Tên anh ta là Pierpaolo Morelli, trông khá giống John MacEnroe[37] nhưng không hói. Pierpaolo giải thích cách quán Da

Casetta thể hiện những đặc tính của phong trào Đồ ăn Chậm. Hầu hết những hoa, quả, rau tươi trong thực đơn đều xuất xứ vườn nhà. Những món ăn đều mang truyền thống vùng Liguria, nấu nướng thủ công, thong thả, thêm cả *niềm say mê*. Không ai tạt đến đây để ăn chớp nhoáng. Pierpaolo khẳng định: "Đây chính là đối cực của thức ăn nhanh." Ngay trong lúc anh ta nói, tôi để ý đến cặp đôi hồi sớm gọi món khai vị antipasti đang ngồi cách đấy vài bàn. Người đàn ông đang đút một miếng gì trông như con tôm vào miệng người phụ nữ. Cô vừa nhai thong thả, vừa như trêu ghẹo, áp tay đặt lên má anh.

Sau khi gọi thức ăn, chúng tôi lướt qua danh mục rượu. Pierpaolo quay trở lại giúp chúng tôi chọn lựa. Nhẩm tên các món ăn chúng tôi mới gọi, anh ta hếch cằm, nhìn lên bầu trời ban đêm như để tìm cảm hứng. Sau một lúc dường như vô tận, cuối cùng anh ta đưa ra phán quyết: "Tôi có loại rượu vang thượng hạng cho bữa ăn của các vị - vang trắng Liguria bản địa," anh bảo. "Chính là *pigato*, pha thêm vài giọt rượu vermetino[38]. Tôi biết người chế loại này."

Rượu vang nhanh chóng được đưa ra, thật là tuyệt vời, mát và êm. Rồi một đĩa antipasti trộn xuất hiện. Đúng là một món trộn mê ly: chút pizza; một lát măng tây; bí zucchini[39] nhồi trứng, xúc xích *mortadella*[40], pho mát Parma, khoai tây và ngò tây. Bày thành một gò nhỏ ở chính giữa đĩa là những viên ngọc trên vương miện: những củ hành bao tử, còn gọi là *cipolline*, chiên với dấm. Chúng thơm ngon như thức ăn nơi tiên giới, chắc và mềm dẻo, ngọt dịu và đượm hương. "Cha tôi vừa mới hái chúng trong vườn nhà sáng nay đấy!" Pierpaolo nói, vừa đi sang bàn khác.

Bất chấp cơn đói, chúng tôi ăn chầm chậm, nhấm nháp từng miếng một. Chung quanh chúng tôi, rượu chảy tràn, hương thơm lan tỏa, tiếng cười rộn lên trong khí trời đêm lành lạnh. Hàng bao cuộc chuyện trò nhòa dần thành thứ thanh âm ngân nga, trầm trầm, ngọt ngào, đậm màu sắc giao hưởng.

Vittorio chia sẻ niềm đam mê rất Ý dành cho đồ ăn thức uống, đồng thời yêu nấu nướng. Món tủ của anh là papardelle[41] tôm. Trong khi chúng tôi ăn, anh trình bày với tôi từ đầu chí cuối khâu chuẩn bị, từng bước một. Chi tiết là tất cả. "Về cà chua, anh phải dùng quả loại nhỏ, giống Sicily," anh nói. "Rồi anh bổ chúng làm đôi, không hơn." Món đặc trưng nữa của anh là spaghetti sò." Anh luôn luôn, luôn luôn phải chắt nước cốt luộc trai, để loại

bỏ mọi mẩu sạn cứng," anh nói, vừa thao tác một cái rây tưởng tượng. Trong lúc dùng bánh mì nóng ròn nhà làm vét quẹn đĩa antipasti, chúng tôi so sánh mấy công thức nấu món cơm risotto[42].

Nào, giờ đến *primo piatto*, món đầu tiên. Của tôi là *testaroli* với nấm *porcini*. *Testaroli* là loại mì ống dẹt được luộc qua một lần, để nguội, cắt lát, sau đó luộc lại lần nữa. Không hiểu sao món này lại có thể vừa chín vừa dai vừa mềm dễ chịu. Về nấm, chính là loại nấm hái lượm quanh vùng, thô nhưng thanh dịu. Sự kết hợp thật là tinh tế. Vittorio đã chọn một món đặc sản khác của vùng Liguria: *lumache alla verezzina* - ốc xúp hạt dẻ. Lại là một món khoái khẩu nữa.

Câu chuyện của chúng tôi ra khỏi đề tài ăn uống. Vittorio giải thích dân Bắc Ý đầu óc khoáng đạt hơn những người anh em phương Nam như thế nào. Anh cho biết: "Khi tôi đến Napoli, người ta nhìn thoáng qua cũng có thể đoán ngay ra tôi từ miền Bắc tới." Chúng tôi nói đến đam mê to lớn khác của người Ý, *calcio*, hay bóng đá. Vittorio cho là đội bóng yêu thích của anh, Juventus, vẫn hội đủ yếu tố để có thể đăng quang ở châu Âu, tuy đã bán Zinedine Zidane, trung vệ tài năng mà nhiều người coi là cầu thủ hay nhất thế giới. Sau đó câu chuyện trở nên thân mật. Vittorio tiết lộ rằng, giống như nhiều đàn ông Ý, anh vẫn sống chung với *mamma*. "Cuộc sống trong gia đình Ý rất dễ chịu – cơm nước sẵn sàng, quần áo giặt giũ sạch bong," anh mỉm cười tâm sự. "Nhưng giờ tôi đã có ý trung nhân, tôi cũng sắp dọn ra với cô ấy."

Khoan khoái vì món ốc vừa ăn, Vittorio bắt đầu tán dương Đồ ăn Chậm. Anh đặc biệt thích tụ tập với bạn bè hội viên ăn uống hàng giờ. Vittorio tổng kết tác động của Đồ ăn Chậm với thế giới hiện đại này: "McDonald không phải đồ ăn đích thực, nó nhồi anh đẫy tễ nhưng không giúp anh duy trì sức khỏe. Tôi cho rằng con người đã phát mệt vì phải ăn những thức vô vị, không nguồn gốc, không dính dáng gì với đất đai. Họ muốn thức gì đó khá hơn."

Cứ như ám hiệu, Pierpaolo xuất hiện ngay khuỷu tay tôi với món chính: *cappon magro*[43], không nghi ngờ gì chính là cao lương mỹ vị của Đồ ăn Chậm. Trên đĩa là lớp lớp hải sản thập cẩm, cà chua xanh nghiền, *salsa verde*, khoai tây và cá ngừ hun khói. Với bao nhiêu những khâu lọc xương và tách vỏ sò, rửa sạch và thái nhỏ, phải mất bốn người suốt ba tiếng đồng hồ mới hoàn thành hơn chục suất *cappon magro* thực thụ. Tuy thế, thật

đáng từng giây từng phút: đĩa thức ăn là cả một *công trình nghệ thuật*, sự kết hợp hoàn hảo giữa biển và đất.

Chúng tôi đang dở kiệt tác này, thì Vittorio đột nhiên tâm sự. "Tôi phải thú thực với anh điều này," anh nói, vẻ hơi ngượng ngùng. "Tôi thỉnh thoảng cũng ăn ở McDonald." Một khoảng im lặng choáng váng. Một người đàn ông ngồi bàn gần đó, cho đến lúc bấy giờ vẫn chăm chú nhìn đĩa thỏ quay, chợt nhìn lên như thể Vittorio vừa xoay chiều gió thổi.

"Anh sao cơ?" tôi hỏi lại. "Không phải dị giáo đấy chứ? Kiểu như giáo sĩ Do Thái ăn bánh sandwich kẹp giăm bông thịt heo ấy?"

Được rượu vang làm cho thư giãn, lại do tính bộc trực thúc đẩy bạo dạn, Vittorio ra sức giải thích sự từ bỏ tín giáo của mình. Anh nói: "Tại Ý, rất ít có sự lựa chọn cho những lúc anh muốn ăn nhanh: hoặc là anh vào nhà hàng gọi một suất ăn hoặc anh ăn một lát pizza hoặc anh gọi bánh sandwich trong một bar tồi tàn nào đó. Anh có thể phản đối McDonald bao nhiêu cũng được, song ít nhất nó sạch sẽ."

Anh ngừng lời làm một tợp rượu vang. Người đàn ông ăn thỏ quay bây giờ đang lắng nghe chăm chú, lông mày ông ta nhíu lại giống một nhân vật hoạt hình.

"Tôi luôn cảm thấy khá dằn vặt sau khi ăn ở đâu đó như McDonald," Vittorio nói tiếp. "Song tôi đồ rằng những thành viên khác của Đồ ăn Chậm cũng ăn ở đấy. Họ cứ tảng lờ chuyện đó đi thôi."

Với bí mật cỏn con tội lỗi ấy vương vít thinh không, chúng tôi hối hả ăn nốt món *cappon magro*. Bây giờ đến đồ tráng miệng. Anh chàng Pierpaolo đâu? Pierpaolo đâu rồi? À, anh ta đây, đang thu dọn một cái ly vỡ dưới sàn bàn bên cạnh. Anh ta đảo qua thuyết phục chúng tôi dùng món bánh tầng *dolci*. Vài phút sau, đồ tráng miệng được đưa tới – bánh tầng socola phết một tảng pho mát kem mascarpone[44] béo ngậy thêm sữa trứng zbaione; nước táo ướp lạnh; kem *bavaroise* dâu tây. Tất cả đều tuyệt thú, đặc biệt khi ăn kèm vang Malvasia bản địa, loại vang ngọt, êm, sánh màu xi-rô cây thích. "Ngon tuyệt," Vittorio rên lên khoái trá.

Oscar Wilde đã đúng rằng một bữa tối ngon lành có sức mạnh khiến con người ta tha thứ tất cả. Giữa lúc chúng tôi rơi vào cõi Niết Bàn hậu-bữa ăn, tâm trạng hết sức thú vị ấy khi cái sự thèm ăn nguôi đi và mọi thứ trên cõi trần đều ổn thỏa, thì câu chuyện xưng tội đồ-ăn-McDonald của Vittorio cũng như lùi vào dĩ vãng. Chúng tôi uống cà phê espresso đậm đặc trong

yên lặng. Pierpaolo mang đến một chai vang nho grappa cùng hai ly nhỏ. Sau vài tợp rượu và tán gẫu, chúng tôi thành những thực khách duy nhất còn nán lại Da Casetta. Những thành viên còn lại trong đại gia đình Morelli bước ra khỏi bếp lên ban công để hưởng chút không khí trong lành. Tâm trạng vui vẻ và phấn khích.

Tôi nhìn đồng hồ đeo tay. Đã 1:25 phút sáng! Tôi vừa qua bốn tiếng đồng hồ bên bàn ăn mà không hề một lần thấy chán ngán hay sốt ruột. Thời gian lãng đãng trôi qua không dấu vết, giống như nước trong con kênh của thành Venice. Có lẽ vì thế, bữa ăn đã trở thành một trong những kỷ niệm đáng nhớ nhất đời tôi. Lúc viết những dòng này, là hơn một năm sau đó, tôi vẫn có thể mường tượng lại vị ngọt đắng của hành *cipolline*, dư vị biển tinh tế của hải sản thập cẩm *cappo magro*, tiếng lá lao xao trong chiếc bánh pizza sẫm màu.

Trong ánh tà dương của bữa tối tại Da Casetta, thật dễ hình dung tương lai thuộc về Đồ ăn Chậm. Tuy nhiên, phong trào đang đương đầu với một số trở ngại nghiêm trọng. Ban đầu, ngành công nghiệp thực phẩm toàn cầu cơ cấu nhằm cổ xúy cho nền sản xuất năng suất-cao, giá thành-hạ - những nhà máy chế biến thực phẩm, công ty vận tải đường dài, người khổng lồ thức ăn nhanh, các hãng quảng cáo, siêu thị và trang trại công nghiệp, tất cả đều muốn duy trì lối cũ. Ở hầu hết các quốc gia, mọi chế độ trợ cấp, quy định, chuỗi phân phối đều chống lại người làm đồ ăn Chậm.

Những người hâm mộ status quo (giữ nguyên hiện trạng) lập luận rằng làm nông nghiệp theo phương pháp công nghiệp là con đường duy nhất để nuôi sống dân số thế giới, dự kiến sẽ lên tới mười tỉ vào năm 2050. Lập luận này có vẻ hợp lôgích: chúng ta cần tăng sản lượng để đảm bảo rằng không ai bị đói. Tuy nhiên cách thức chúng ta làm nông nghiệp ngày nay rõ ràng không bền vững. Nông nghiệp theo kiểu công nghiệp tàn phá môi trường. Một số chuyên gia hiện tin rằng biện pháp tối ưu giúp nuôi sống thế giới chính là quay trở lại mô hình nông nghiệp xen canh quy mô nhỏ hơn, tạo lập thế cân bằng thân thiện về mặt sinh thái giữa cây trồng và vật nuôi. Thực ra, lối suy nghĩ tương tự cũng đang dần gây ảnh hưởng ở tầm Liên minh châu Âu. Năm 2003, Liên minh châu Âu cuối cùng đã nhất trí cải cách Chính sách Nông nghiệp Chung để thưởng cho nông dân theo tiêu chí chất lượng, hơn là theo số lượng, tức sản lượng vụ, cũng nhằm mục đích bảo vệ môi trường.

Còn bàn về điều chỉnh hành vi của chính chúng ta, Đồ ăn Chậm vẫn khả thi. Ta thường thừa nhận rằng không thể nào mỗi bữa ăn đều là một tiệc lớn bốn giờ liên tục toàn cao lương mỹ vị tự tay chế biến. Đơn giản thế giới hiện đại không cho phép như vậy. Chúng ta sống trong thời gấp gáp và Đồ ăn nhanh thường là tùy chọn duy nhất. Đôi khi, tất cả những gì chúng ta muốn hay cần chỉ là một chiếc bánh sandwich quáng quàng. Tuy vậy, vẫn có thể vận dụng một vài trong số những ý tưởng của Đồ ăn Chậm thấm nhuần thực đơn quán Da Casetta vào nhà bếp của chính chúng ta. Hãy bắt đầu với nguyên liệu thô. Nông phẩm bản địa, theo mùa. Thịt, pho mát và bánh mì từ những nhà sản xuất tận tâm. Có thể cả một số rau cỏ, như bạc hà, ngò tây và húng tây, mọc trong vườn hoặc ngoài ban công.

Bước tiếp theo là tăng cường nấu nướng. Sau một ngày dài, cặm cụi với công việc, phản xạ của chúng ta là quẳng đồ ăn sẵn vào lò vi sóng hoặc gọi món Thái Lan. Song đôi khi phản xạ của chúng ta cũng chỉ đơn giản thế thôi: thuần phản xạ. Có thể vượt qua; chúng ta có thể tìm ra đủ thời giờ và sức lực để làm chút đỉnh thái, chiên, xào, luộc. Theo kinh nghiệm của tôi, hít một hơi thật sâu rồi đi thẳng vào bếp là đủ vượt qua điểm gay go tôi-sao-lại-phải-rầy-rà-nấu-nướng. Và một khi vào đó, sự đền đáp thường không chỉ là ngon miệng. Lúc những nhánh tỏi đập dập trôi xuống chảo dầu nóng bỏng và réo xèo xèo, tôi có thể thấy mọi stress trong ngày dần tan biến.

Nấu một bữa ăn không nhất thiết là công việc lâu lắc và nặng nhọc. Ai cũng có thể làm ù một bữa tối tại nhà mất ít thời gian hơn đợi người giao hàng mang bánh pizza đến. Chúng ta không nói về hải sản thập cẩm *cappon magro*. Một đĩa Thức ăn Chậm vẫn có thể chóng vánh và đơn giản. Một quầy sách ở Salone del Gusto có lưu tờ tạp chí kèm nhiều công thức chế biến món ăn, từ mì ống xúp cà chua tới xúp nấm, những món chỉ chuẩn bị trong vòng mười lăm phút là xong. Một cách khác tiết kiệm thời gian là nấu dư hơn mức cần dùng bất cứ khi nào có dịp, rồi cho đông lạnh phần dư. Do đó thay vì hâm nóng bữa ăn chế biến sẵn hoặc gọi điện đặt món cà ri, bạn có thể giã đá món tự làm. Trong nhà mình, chúng tôi gọi món làm sẵn mang về giảm hẳn – do đó tiết kiệm được một khoản tiền – và bây giờ chiếc tủ lạnh chật bò xào ớt và hạt đậu lăng.

Chắc chắn, tất cả chúng ta đều thu lợi từ việc chọn ẩm thực theo cách chậm. Khó có thể thưởng thức món ăn khi vừa nhai ngấu nghiến vừa tong tả chạy, hoặc ngồi trước ti vi hay màn hình máy tính. Đó chỉ là nhồi nhét nhiên liệu mà thôi. Tận hưởng thức ăn sẽ dễ dàng hơn khi ta chậm lại, để

tâm vào đó. Tôi đánh giá cao bữa ăn tối ngồi ở bàn hơn là đặt khăn ăn lâng chăng trên lòng trước bản tin tối hay bộ phim nhiều tập *Friends* (Bạn bè).

Hầu như chẳng ai trong chúng ta đủ thời giờ, tiền bạc, sức lực hay kỷ luật để làm một tín đồ mẫu mực của Đồ ăn Chậm. Cuộc sống là như vậy trong thế kỷ hai mươi mốt tốc độ cao. Tuy nhiên ngày càng có nhiều người trong chúng ta học cách chậm lại. Đồ ăn Chậm đã nắm bắt được tưởng tượng của công chúng và lan rộng khắp hành tinh bởi nó chạm tới một ham muốn căn bản của con người. Chúng ta thảy đều thích ăn ngon, đều khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn khi được ăn ngon. Anthelme Brillat-Savarin đã diễn đạt hết sức hay trong kiệt tác của ông xuất bản năm 1825, cuốn *Triết lý Khẩu vị*: "Khoái cảm bàn ăn dành cho tất cả mọi người, mọi mảnh đất, mọi thời khắc trong lịch sử hay đời sống xã hội; chúng dự phần trong mọi khoái cảm khác của chúng ta và còn lại sau cùng, giúp an ủi chúng ta khi mọi khoái cảm khác kia đã qua đi."

CHƯƠNG BỐN – ĐÔ THỊ: PHA TRỘN GIỮA CŨ VÀ MỚI

Lớp lớp tiều dâng cuộc đời hối hả trôi
Sẽ tràn vào đô thị với sục sôi sức mạnh
Nhưng không đâu trời yên bể lặng
Hoặc nửa phần trong lành, được bằng cảnh đồng quê.

- WILLIAM COWPER, 1782[45]

Sau cuộc gặp gỡ với Carlo Petrini, tôi làm một tua tản bộ quanh thành phố Bra. Dù trong ngày làm việc bình thường, thành phố nhỏ thủ phủ của phong trào Đồ ăn Chậm vẫn giống một chốn lý tưởng để lánh xa mọi sự. Dân địa phương kề cà bên tách cà phê trên các bàn vỉa hè, tán chuyện phiếm với bạn bè hoặc nhìn thế sự trôi đi. Trên các quảng trường có những hàng cây rợp bóng mát bao quanh, nơi bầu không khí ngào ngạt mùi thơm hoa tử đinh hương và oải hương, những ông già bà cả ngồi lặng như tượng trên các băng ghế đá. Ai ai cũng kịp chúc nồng nhiệt câu "một ngày tốt lành", "*buon giorno*".

Không có gì là lạ. Theo pháp lệnh địa phương, *la dolce vita* giờ là luật ở mảnh đất này. Lấy ý tưởng từ phong trào Đồ ăn Chậm, năm 1999, Bra và ba thành phố Ý khác đã ký một bản cam kết tự chuyển mình từ chứng cuồng cao tốc thời hiện đại thành những bến cảng bình yên. Mọi khía cạnh của đời sống đô thị giờ đây đổi vai theo nguyên tắc Petrini – giải trí trước lợi nhuận, con người trước công sở và Chậm trước tốc độ. Phong trào được đặt tên thánh là Đô thị Chậm, tức Citta Slow, và hiện có tới hơn ba chục thành phố hội viên ở cả Ý lẫn nước ngoài.



Đối với một cư dân của Luân Đôn lộn xộn, vội đến nghẹt thở, đặt mấy từ "Chậm" và "đô thị" sát bên nhau đúng là tức thời lôi cuốn. Để xem liệu phong trào có hơn một ý tưởng viển vông hoặc giả một thủ đoạn tiếp thị hay không, tôi thu xếp phỏng vấn bà Bruna Sibille, phó thị trưởng Bra đồng thời là lãnh tụ Citta Slow này. Chúng tôi gặp nhau tại phòng họp trên lầu hai tòa thị chính, một lâu đài đẹp xây từ thế kỷ mười bốn. Bà Sibille đứng cạnh cửa sổ, đang say sưa ngắm nhìn phong cảnh – một biển mái ngói màu nâu đỏ trải dài ra đến vô cùng, đây đó đan xen một tháp chuông nhà thờ. Vừa hay một thanh niên uể oải đạp xe băng qua quảng trường bên dưới, miệng bà nở một nụ cười mãn nguyện.

"Ban đầu phong trào Chậm bị xem là ý tưởng của một vài cá nhân sính ăn uống cầu kỳ, nhưng nay nó đã thành một cuộc đàm luận văn hóa rộng khắp về lợi ích của việc làm gì cũng nên nhân bản hơn, bớt cuồng tín đi," bà tâm sự với tôi. "Lội ngược dòng thật không dễ dàng, song chúng tôi nghĩ rằng cách tốt nhất để quản lý một đô thị là sử dụng triết lý Chậm."

Cương lĩnh của Citta Slow bao gồm năm mươi nhăm điều cam kết, chẳng hạn như: giảm bớt tiếng ồn và sự đi lại; tăng thêm các khoảng xanh và khu vực cho khách bộ hành; hỗ trợ nông dân địa phương, cửa hàng, chợ, tiệm ăn bán nông phẩm; khuyến khích công nghệ bảo vệ môi trường, bảo tồn các giá trị thẩm mỹ truyền thống và ẩm thực địa phương; nuôi dưỡng tinh thần hiếu khách và thân thiện láng giềng. Hy vọng rằng những cải cách này sẽ đóng góp nhiều hơn cả những gì hoặc hiện có, rằng chúng sẽ cách mạng hóa cách nghĩ của người dân về đời sống đô thị. Sibille sốt sắng kể về việc "tạo ra một bầu không khí mới, một cách nhìn cuộc sống hoàn toàn mới."

Nói cách khác, một Đô thị Chậm còn hơn cả một đô thị đang tiến nhanh nay chậm lại. Phong trào nhằm tạo ra một môi trường trong đó con người chống cự được sức ép phải sống theo nhịp đồng hồ, phải làm mọi việc nhanh hơn. Sergio Contegiacomo, cố vấn tài chính trẻ tuổi ở Bra, đâm say mê cuộc sống nơi Đô thị Chậm. "Chủ yếu là anh không còn bị thời gian ám ảnh. Thay vào đó, anh tận hưởng từng thời khắc," anh mô tả. "Trong Đô thị Chậm anh được phép thư giãn, suy tưởng và ngẫm nghĩ về các vấn đề lớn can hệ đến sự tồn vong. Thay vì bị cuốn theo vòng xoáy và tốc độ của thời sống hiện đại, mà tất cả những gì anh làm là vào ngồi vào xe hơi, đến công sở, xong việc thì vội về nhà, giờ anh có thể dành thời gian bách bộ, gặp gỡ mọi người trên phố. Ít nhiều giống như sống trong chuyện thần tiên."

Mặc dù khao khát đến thời đại dễ chịu hơn, thong dong hơn, những người tham gia chiến dịch Citta Slow không phải là các thợ máy Luddite bột phát. Đúng vậy, phong trào nhằm vào mục tiêu bảo tồn kiến trúc truyền thống, nghề thủ công và công việc bếp núc. Song nó cũng tôn vinh những gì tốt đẹp nhất của thế giới hiện đại. Đô thị Chậm đặt ra vấn đề: Liệu phong trào có cải thiện chất lượng cuộc sống của chúng ta chăng? Nếu câu trả lời là có, thì đô thị tiếp nhận. Và như thế sẽ bao gồm cả từ công nghệ tối tân nhất trở đi. Tại Orvieto, một đô thị chậm nằm trên một ngọn đồi vùng Umbria, những chiếc xe buýt chạy điện lặng lẽ lướt qua các phố xá thời trung cổ. Citta Slow sử dụng một trang web thời thượng nhất để tuyên truyền triết lý *buon vivere* – tức sống đẹp – của mình. "Chúng ta hãy làm sáng tỏ điều này: Là một Đô thị Chậm không có nghĩa là dừng mọi việc rồi quay lưng lại chiếc đồng hồ," bà Sibille giải thích với tôi. "Chúng tôi đâu muốn sống trong viện bảo tàng hay biến đồ ăn nhanh thành ra quỷ dữ, chúng tôi muốn tạo thế cân bằng giữa hiện đại và truyền thống ngõ hầu cổ xúy cho lối sống lành mạnh."

Chậm nhưng chắc, Bra đang thực hiện năm mươi nhăm điều cam kết. Trong *centro storico*, tức *trung tâm văn hiến*, thành phố đã ngăn một số đường phố không cho xe cộ qua lại, cấm cả các chuỗi siêu thị cũng như những đèn hiệu nêông xanh nhợt. Chỉ những cơ sở nhỏ lẻ kiểu hộ gia đình – trong số đó có các cửa hiệu bán sản phẩm dệt thủ công và đồ đặc sản mới được giao mặt bằng kinh doanh đẹp nhất. Tòa Thị chính còn trợ cấp những dự án trùng tu có sử dụng loại vữa màu mật ong và ngói đỏ lợp mái đặc trưng của vùng này. Các căng tin bệnh viện và trường học ngày nay phục vụ những món ăn truyền thống chế biến từ rau quả hữu cơ trong vùng thay vì bữa ăn chế biến sẵn do các nhà cung cấp tận đâu đâu mang tới. Để phòng tránh lao động quá sức, đồng thời duy trì truyền thống Ý, tất cả các tiệm ăn nhỏ tại Bra đóng cửa vào thứ Năm và Chủ nhật.

Người dân địa phương hài lòng với những thay đổi ấy. Họ thích những cây mới trồng, những băng ghế dài mới đặt, khu vực dành cho khách bộ hành, những chợ thực phẩm phát đạt. Ngay cả lớp trẻ cũng thích nghi. Phòng tập có bể bơi ở Bra vặn nhỏ nhạc pop để chiều theo đặc tính của trào lưu Chậm. Fabrrizio Benolli, ông chủ nhã nhặn, cho tôi biết một vài trong số các khách hàng trẻ tuổi của ông đã bắt đầu nhìn xa trông rộng hơn lối sống trị sốc ốctan-cao, một-cỡ-vừa-cho-tất-cả mà MTV cổ xúy. "Họ hiểu ra rằng anh vẫn có thể vui chơi theo cách thư thái và chậm rãi," ông nói.

“Thay vì nốc cạn lon Coca trong một bar ầm ĩ, họ học biết là nhâm nhi rượu vang địa phương tại một nơi nhạc dịu êm thì sẽ thú vị biết chừng nào.”

Tham gia Citta Slow giúp các thành phố hội viên giảm thất nghiệp và thổi sức sống mới vào nền kinh tế đang tụt hậu. Tại Bra, các cửa hiệu mới chào mời xúc xích thủ công và sôcôla làm lấy, cùng nhiều lễ hội ẩm thực đề cao đặc sản địa phương như bánh sôcôla trắng, vang đỏ Dolcetto, thu hút hàng ngàn du khách. Tháng Chín hàng năm, thành phố nhỏ tràn ngập những quầy hàng của các cơ sở làm phomát đặc sản từ khắp châu Âu. Để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng về thức ăn chất lượng cao cho cả du khách nước ngoài lẫn người dân bản xứ, ông Bruno Bogetti năm mươi tám tuổi đã phát triển các quầy hàng đặc sản. Hiện nay ông bán đa dạng hơn loạt sản vật địa phương – hạt tiêu rang, kẹo sôcôla, mì ống nóng, dầu ôliu có hương hạt tiêu. Năm 2001, ông chuyển tầng hầm thành một kho chứa các loại rượu vang vùng này. Ông kể cho tôi nghe: “Phong trào Chậm giúp tôi cải tổ việc kinh doanh. Thay vì lúc nào cũng vớ lấy thứ vừa tiện nhất vừa rẻ nhất, vốn là điều công cuộc toàn cầu hóa khuyến khích, ngày càng có nhiều người quyết định tốt hơn cả là chậm lại, để suy ngẫm, để thưởng thức những thứ làm lấy bằng tay chứ không bằng máy.”

Citta Slow thậm chí còn gợi khả năng xoay chuyển biểu đồ dân số. Tại Ý, cũng như nhiều nước khác, lớp trẻ từ lâu đã bỏ các vùng quê và thị trấn nhỏ đi theo những ánh sáng lộng lẫy của chốn thành thị phồn hoa. Ngày nay, vẻ quyến rũ của đời sống đô thị tốc-độ-cao và stress-nặng-nề đang dần mờ nhạt, nhiều người đang trở về quê tìm kiếm một nhịp sống thanh bình hơn. Một số ít thị dân tham gia vào trào lưu ấy. Tại một hiệu kem gelateria ở Bra, tôi tình cờ gặp Paolo Gusardi, một cố vấn công nghệ thông tin trẻ tuổi đến từ Turin, thành phố công nghiệp sôi động cách Bra ba mươi dặm về phía Bắc. Anh đang tìm một căn hộ ở *trung tâm văn hiến*. “Mọi thứ ở Turin đều hối hả, hối hả, hối hả, nên tôi thấy mệt nhoài,” anh nói, giữa lúc ăn kem sôcôla vị bạc hà. “Viễn cảnh Chậm lại có vẻ mời chào một giải pháp thay thế khả quan.” Gusardi dự định làm việc tại Bra hầu hết cả tuần lễ, vừa thiết kế các trang web và phần mềm kinh doanh, chỉ bắt xe buýt về Turin khi phải gặp trực tiếp người nào đó. Những khách hàng quan trọng của anh cũng đã bật đèn xanh.

Tuy nhiên, đây mới là buổi đầu của Citta Slow, và tại mỗi thành phố hội viên, giảm tốc vẫn còn là công việc dở dang. Những trở ngại mà phong trào sẽ phải đương đầu thì đã rõ ràng. Tại Bra, ngay cả khi cuộc sống trở nên dễ

chịu hơn, nhiều người dân địa phương vẫn cảm thấy công việc còn quá dồn dạp. Luciana Alessandria là một chủ cửa hàng bán đồ da ở *trung tâm văn hiến*. Bà cảm thấy vẫn bị stress y như trước khi thị trấn đăng ký tham gia Citta Slow. "Các chính khách rêu rao chậm thế này chậm thế kia cũng là tốt thôi, song đời sống thực tế lại không dễ dàng như vậy," bà giễu cợt. "Nếu tôi muốn có một mức sống tươm tất, tôi phải lao động cực nhọc, hết sức cực nhọc." Trong một chừng mực nào đó, Citta Slow là nạn nhân của chính thành công của nó: triển vọng sống chậm lôi kéo khách du lịch và những người ngoại vùng, điều này làm gia tăng tốc độ, ồn ào và hối hả.

Những người ủng hộ phong trào Đô thị Chậm cũng nhận ra rằng một số cải cách nào đấy thì dễ thuyết phục người ta hơn những cải cách khác. Những nỗ lực hòng kiềm tỏa ô nhiễm tiếng ồn thường bị phá giang bởi những người Ý thích gào to vào điện thoại di động. Ở Bra, tuyển thêm cảnh sát giao thông cũng không giúp dẹp bỏ được đam mê khác nữa của cả dân tộc: phóng xe nhanh. Giống như các Đô thị Chậm khác, xe hơi và Vespa ở đây phóng nhanh qua những phố còn chưa bị cấm. "Tôi e là dân chúng sẽ tiếp tục phóng xe ẩu, giống như những nơi khác trên toàn nước Ý," bà Sibille than thở. "Đi lại vẫn là phần khó có thể chậm lại trong đời sống của người dân Ý."

Dầu sao ít nhất thì Citta Slow cũng đã mở ra thêm một mặt trận trong cuộc chiến toàn thế giới chống lại văn minh tốc độ. Cho đến năm 2003, hai mươi tám thành phố nhỏ của Ý đã được chính thức công nhận là Đô thị Chậm, và thêm hai mươi sáu thành phố khác đang xúc tiến nhằm được chứng nhận như vậy. Các đơn thỉnh cầu cũng tới tấp đổ về từ phần còn lại của châu Âu, cả xa xôi như Australia và Nhật Bản. Hai thành phố nhỏ ở Na Uy (Sokndal và Levanger) và một ở Anh (Ludlow) cũng đã tham gia phong trào, cùng với hai thành phố khác của Đức (Hersbruck và Gemende Schwarzenbruck) cũng sắp noi gương. Ở cuối cuộc phỏng vấn của chúng tôi, bà Sibille tỏ ra phấn chấn. "Đây là cả một quá trình lâu dài, nhưng từng bước một chúng tôi sẽ biến Bra trở thành nơi tốt đẹp hơn để sinh sống." bà phó thị trưởng khẳng định. "Khi nào chúng tôi hoàn thiện, tất cả mọi người sẽ muốn sống tại một Đô thị Chậm."

Nói thế có thể là hơi quá. Citta Slow, xét cho cùng, không phải cho tất cả mọi người. Sự nhấn mạnh vào việc bảo tồn cách thức nấu nướng kiểu địa phương hẳn có ý nghĩa ở Bra hơn là ở Basingstoke[46] hay Buffalo[47] của

Mỹ. Còn nữa, phong trào hiện chỉ giới hạn ở những thành phố nhỏ dưới năm chục ngàn dân. Với nhiều người ở Citta Slow này, đô thị lý tưởng là thành phố cuối thời Trung cổ, phố xá rải sỏi chằng chịt như hang thỏ, người người cùng nhau đi mua sắm, chuyện trò và ăn uống tại những quảng trường thơ mộng. Nói cách khác, một nơi mà hầu hết chúng ta chỉ có thể bắt gặp vào kỳ nghỉ. Tuy vậy, ý tưởng cốt lõi của phong trào – rằng chúng ta cần phải loại bỏ phần nào tốc độ và stress ra khỏi đời sống đô thị - đang góp sức vào xu thế toàn cầu.

Trong chương I, tôi đã mô tả thành phố như một cỗ máy gia tốc phân tử khổng lồ. Phép ẩn dụ này chưa bao giờ đúng hơn bây giờ. Muôn mặt của đời sống đô thị - âm nhạc chói tai, xe hơi, đám đông, chủ nghĩa tiêu dùng – mời gọi chúng ta khẩn trương hơn là thư giãn, suy ngẫm hay chìa tay ra với mọi người. Thành phố bắt chúng ta chuyển động, phản xạ tức thì, liên tục tìm kiếm những kích thích mới. Thế nhưng, ngay cả khi run lên vì kích động, chúng ta vẫn thấy thành phố như xa lạ. Cách đây không lâu, một cuộc thăm dò dư luận cho thấy 25% người Anh thậm chí không biết tên láng giềng của mình. Sự tan vỡ ảo tưởng về cuộc sống thị thành đã có từ lâu. Năm 1819, Percy Bysshe Shelley[48] nhận xét, “Địa ngục hẳn phải là một chốn khá giống Luân Đôn.” Vài thập kỷ sau, Charles Dickens cũng ghi chép lại những yếu kém cùng cực của các thành phố tăng trưởng-nhanh, nhịp-sống-vội trên khắp nước Anh công nghiệp hóa. Năm 1915, Booth Tarkington, tiểu thuyết gia Mỹ đoạt giải Pulitzer, đã đổ tội cho công nghiệp hóa biến thành phố Indianapolis quê hương ông thành địa ngục của sự nôn nóng: “Mới chưa đầy một thế hệ trước, tại đây còn chưa có người khổng lồ đứt hơi, chưa có đô thị gồng mình, cáu bẩn... còn thời gian để sống.”

Trong suốt thế kỷ mười chín, con người tìm kiếm nhiều phương cách thoát khỏi sự chuyên chế của nơi đô hội. Một số, như những người theo thuyết Siêu Vượt Mỹ, thì rời về các xó hẻo lánh ở miền quê. Những người khác thỉnh thoảng tự lừa mị mình bằng đôi ba cuộc bứt phá kiểu du lịch về-với-thiên-nhiên. Tuy vậy, các thành phố vẫn còn đấy, nên những người theo phong trào tìm cách làm cho chúng trở thành có thể chung sống được, với những cải cách còn dư âm đến ngày nay. Một giải pháp là du nhập nhịp chậm rãi, êm dịu của thiên nhiên bằng vào thiết lập những công viên công cộng. Công viên Trung tâm ở thành phố New York, do Frederick Olmstead[49] sáng lập năm 1858, trở thành một hình mẫu cho các thành

phố Bắc Mỹ noi theo. Ngay từ đầu thế kỷ hai mươi, các nhà hoạch định đã cố công xây dựng những khu cộng đồng nhằm thiết lập thế cân bằng giữa thành thị và nông thôn. Ở Anh, Ebenezer Howard[50] phát động phong trào Thành phố Vườn, đòi hỏi phải có những thành phố nhỏ tự thích nghi, với một công viên trung tâm cùng vành đai xanh đất canh tác và các cánh rừng. Hai thành phố vườn như vậy đã được xây dựng ở Anh – Letchworth năm 1903 và Welwyn năm 1920 – trước khi ý tưởng này vượt Đại Tây Dương. Ở Mỹ, nơi xe hơi làm vua giữa chốn thị thành đông đúc, các kiến trúc sư thiết kế thành phố Radburn, bang New Jersey, nơi cư dân không cần phải lái xe.

Trong khi thế kỷ hai mươi mốt ào tới, các nhà hoạch định thử nghiệm hàng loạt mô hình, đáng chú ý là các vùng ngoại ô, nhằm kết hợp nhịp năng động của đời sống thị thành với cảm giác thư thái đậm chất miền quê. Tuy nhiên những cải cách của họ phần lớn thất bại, đời sống đô thị dường như càng hối hả và căng thẳng hơn bao giờ hết. Khao khát rũ bỏ mạnh lên từng ngày, chính là lý do vì sao cuốn *Một năm ở Provence*, ghi chép của tác giả Peter Mayle về việc chuyển cả gia đình từ Anh tới một làng quê bình dị ở Pháp, lại bán hết veo hàng triệu bản trên toàn thế giới sau thời điểm phát hành năm 1991, khiến bao người bắt chước. Ngày nay, chúng ta bị tấn công dồn dập bởi sách báo và phim tài liệu đề cập chuyện những thị dân đi nuôi gà ở Andalusia[51], làm đồ gốm ở Sardinia[52] hay điều hành một khách sạn ở Cao nguyên Scotland. Nhu cầu thuê những nhà nghỉ mái lá cuối tuần ở vùng hoang vu ngoại vi các thành phố Bắc Mỹ trở nên bùng phát. Ngay cả người dân Nhật, vốn từ lâu nhạo báng nông thôn là phản-hiện-đại, nay cũng đang khám phá cái hay của thú đạp xe băng đồng lúa và đi bộ đường trường xuyên núi. Một thời bị giễu cợt vì nhịp sống chậm chạp, vùng quê Okinawa của đất nước này hiện là thỏi nam châm thu hút các thị dân tinh nhanh háo hức di chuyển ra ngoài làn cao tốc.

Sùng bái cảnh bình yên thôn dã có lẽ ở Anh là rõ nhất, nơi đây công cuộc đô thị hóa khởi đầu rất sớm, cũng là nơi ngày nay hàng tuần có tới một ngàn năm trăm người rời bỏ phố phường tìm đến những vùng quê. Các hãng môi giới bất động sản ở Anh ra sức tạo ra các khu đất đô thị vẻ hấp dẫn bằng vào hứa hẹn "một bầu không khí làng quê" – tức là có những cửa hiệu nhỏ, những khoảng xanh và phố đi bộ. Ở Luân Đôn, các vùng ngoại ô có kiến trúc theo nguyên tắc Thành phố Vườn được đánh giá cao hơn. Báo chí Anh nhan nhản những cột bài về dân thành phố, những người đã cất nhà

dựng cửa trên dẻo đất nhỏ bé chốn đồng quê thanh bình hạnh phúc của riêng họ. Một vài trong số chừng ba chục bạn bè của tôi đã thực hiện được bước chuyển mình ấy, đánh đổi thủ đô lấy đôi ủng lấm bùn. Trong khi hầu hết vẫn lấy xe buýt vào thành phố đi làm, họ sử dụng phần thời gian còn lại để sống, hoặc cố gắng sống, giống như những nhân vật trong cuốn tiểu thuyết của H.E. Bates[53].

Đương nhiên, chúng ta không thể nào tất cả cùng chuyển ào ra khỏi Luân Đôn, Tokyo hay Toronto. Và, khi xuất hiện tác nhân thúc đẩy, hầu hết chúng ta có lẽ không thực sự đành lòng. Chúng ta ưa thích âm thanh ồn ào của đô thị lớn, nên coi cuộc rút lui về nông thôn như việc của những năm tháng xế chiều. Trong chừng mực nào đó, chúng ta đồng ý với những gì Samuel Johnson nêu năm 1777: "... khi một người chán ghét Luân Đôn, anh ta chán ghét cuộc đời, bởi chính ở Luân Đôn có mọi thứ cuộc đời ban tặng." Tuy nhiên, hầu hết chúng ta mong đời sống thành thị sẽ bớt điên cuồng. Chính là lý do vì sao Citta Slow nắm bắt được tưởng tượng kể trên, vì sao những ý tưởng của phong trào đang được hưởng ứng trên toàn thế giới.

Tokyo là một điện thờ tốc độ, khu rừng bạt ngàn những tòa nhà chọc trời bê tông cốt thép, những đèn hiệu nê ông và điểm bán đồ ăn nhanh. Vào giờ ăn trưa, viên chức ăn lương đứng lố nhố trong quán mì, ngốn ngấu những bát to đầy xúp. Người Nhật còn có hẳn một câu cách ngôn tổng kết sự thán phục họ dành cho tốc độ: "Ăn nhanh và tống chất thải nhanh cũng là một nghệ thuật." Thế nhưng, nhiều người Nhật ngày nay ôm ấp ý tưởng cho rằng riêng về thiết kế đô thị, thì Chậm hơn có lẽ tốt hơn. Các kiến trúc sư hàng đầu đang cho xây những tòa nhà thể hiện rõ ràng ý đồ giúp con người giảm tốc. Dự kiến hoàn thành trong năm 2006, Quận Shiodome thuộc khu thương mại Tokyo được thiết kế để trở thành một ốc đảo Sống Chậm. Các tiện nghi giải trí – một nhà hát, một viện bảo tàng cùng các nhà hàng – sẽ khu trú xen giữa những khối nhà công sở mới tinh, choáng lộn. Để khích lệ những người mua hàng la cà thư thả, phố buôn bán Shiodome có hẳn những gian sảnh lớn dàn từng dãy ghế bành êm ái như mời gọi người ta ngồi lên.

Nguyên tắc Chậm cũng dành được chỗ đứng trong thị trường nhà ở. Đa phần giới phát triển bất động sản cho xây hàng loạt những căn nhà y hệt nhau với chất lượng tầm tầm. Đưa được bất động sản ra thị trường thật nhanh là ưu tiên số một. Tuy nhiên, gần đây, người mua đã bắt đầu phản ứng lại cách làm gấp gáp, xây sẵn hàng loạt này. Hiện nhiều người còn

thành lập những hợp tác xã tạo cho họ đầy đủ quyền kiểm soát các khâu từ lập kế hoạch, thiết kế đến xây dựng. Dù hình thức cá nhân-kiểm soát này có thể khiến thời gian xây dựng trung bình một bất động sản mới tăng thêm sáu tháng, ngày càng nhiều người Nhật chấp nhận rằng kiên nhẫn chờ là cái giá phải trả để có một căn hộ tươm tất. Những đơn xin gia nhập cái gọi là các hợp tác xã "Phát triển nhà Chậm" liên tục tăng cao, thậm chí các hãng phát triển bất động sản chính thống cũng bắt đầu chào mời khách hàng thêm nhiều lựa chọn.

Tetsuro và Yuko Saito là cặp vợ chồng đại diện cho xu thế xây dựng chậm. Mùa xuân năm 2002, hai biên tập viên trẻ tuổi này dọn đến khối nhà chung cư bốn tầng xinh đẹp do hợp tác xã của họ xây dựng tại Bunkyo, một khu cộng đồng giàu có ở trung tâm Tokyo. Tòa nhà nhìn xuống ngôi đền Shinto, phải mất mười sáu tháng để xây dựng thay vì một năm theo chuẩn. Mỗi căn hộ lại có sơ đồ bài trí và phong cách riêng rõ rệt, từ Nhật Bản truyền thống đến vi lai viễn tưởng. Gia đình Saito theo trường phái yêu cầu tối giản, không cần vách ngăn – mọi bức tường đều màu trắng, lan can thép cùng đèn rọi. Đôi vợ chồng dành vô khối thì giờ sắp xếp các chi tiết vào đúng chỗ, gồm cả nơi để chạn bát, cầu thang và nhà bếp. Họ cũng cho lát sàn gỗ cứng hoa văn cầu kỳ khắp nhà, đồng thời làm một mảnh vườn nhỏ ngoài ban công. Thành quả cuối cùng khiến cho hầu hết các căn hộ Nhật cảm thấy thẹn thùng.

"Chắc chắn là đáng để chờ đợi," Tetsuro nói, vừa mỉm cười qua tách trà xanh bốc hơi nghi ngút. "Hồi chúng tôi còn đang xây dựng, một số người tỏ vẻ sốt ruột với tiến độ công trình – người ta đã bàn luận và tranh cãi rất nhiều – họ muốn đẩy nhanh tiến độ. Tuy nhiên cuối cùng ai nấy cũng hiểu ra lợi ích của tiến hành công việc một cách từ từ."

Trong một thành phố nơi nhiều người cố loại láng giềng ra khỏi đội ngũ thân quen, thì gia đình Saito lại bày tỏ thiện chí với những người sống xung quanh. Và cân đối tài khoản ngân hàng của họ cũng lành mạnh hơn: cắt giảm chi phí môi giới phát triển nhà đã tiết kiệm cho hợp tác xã một khoản đáng kể trong giá thành xây dựng. Điểm đáng thất vọng duy nhất ấy là bất cứ khi nào vợ chồng Saito rời tòa nhà, họ lại về thẳng cái cối xay guồng hối hả là Tokyo. Yuko cho hay: "Chúng tôi có thể đã xây nhà mình thong thả, nhưng bản thân thành phố lại quay cuồng và thật khó hình dung cái lối đó sẽ thay đổi."

Đó là một bi ca quen thuộc: các đô thị lớn đều hối hả và sẽ luôn luôn hối hả. Không có chuyện cố ghìm chúng lại, phải chăng là thế? Tại sao các đô thị lớn trên khắp thế giới, con người đang áp dụng thành công những nguyên tắc của triết lý Chậm vào đời sống thành thị.

Một ví dụ là “các chính sách giờ đô thị” khởi phát tại Ý những năm 1980, nay đã lan rộng sang cả Đức, Pháp, Hà Lan và Phần Lan. Những chính sách này nhằm giúp cuộc sống hàng ngày bớt khẩn trương bằng cách điều hòa mọi giờ giấc làm việc từ ở nhà trường, câu lạc bộ thanh niên, các thư viện cho đến trong bệnh xá, cửa hàng và công sở. Tại Bra, Tòa Thị chính hiện nay mở cửa vào các sáng thứ Bảy để tạo điều kiện cho người dân hoàn tất mọi thủ tục giấy tờ một cách nhàn nhã hơn. Một thành phố nữa ở Ý, là Bolzano, cũng bố tí xen kẽ giờ vào lớp ở các trường học nhằm giải tỏa bớt cảnh vội vàng buổi sáng cho các gia đình. Để giúp giảm nhẹ áp lực giờ giấc lên những bà mẹ đi làm, giới bác sĩ ở Hamburg ngày nay thường cho lịch hẹn sau bảy giờ tối hoặc vào sáng thứ Bảy. Một ví dụ khác nữa của việc kìm hãm nhịp sống đô thị là cuộc chiến chống lại tiếng ồn. Để khuyến khích thanh bình và tĩnh lặng, một chỉ thị mới của Liên minh châu Âu bắt buộc tất cả các đô thị lớn phải cắt giảm độ ồn sau bảy giờ tối. Ngay thủ đô Madrid cũng mới phát động một chiến dịch nhằm thuyết phục các công dân nổi tiếng ăn to nói lớn bớt om sòm.

Tuy vậy, bàn tới chuyện làm cho các đô thị bớt phần hối hả, những người tham gia chiến dịch đã xác định chiếc ô tô toàn năng là kẻ thù chủ yếu. Hơn hẳn bất kỳ phát minh nào khác, xe hơi thể hiện và đốt cháy niềm đam mê tốc độ của chúng ta. Một thế kỷ trước, chúng ta rùng mình trước những kỳ tích vượt-kỷ lục của chiếc La Jamais Contente (Không bao giờ Thỏa mãn) cùng các đối thủ của nó. Ngày nay, quảng cáo truyền hình chiếu cảnh những chiếc xe *sedan*, xe *Jeep* đời mới nhất, thậm chí cả những xe vận tải cỡ nhỏ, vùn vụt lao qua nhiều khung cảnh choáng ngợp, bụi lẫn nước tung mù mịt đằng sau. Trong thế giới thực, tăng tốc là hình thức phổ biến nhất của sự bất phục tùng về dân sự. Hàng triệu người mua những thiết bị dò sóng ra đa để có thể tăng tốc độ mà không bị xử phạt. Các trang web bày mẹo làm thế nào tránh sự phát hiện của cảnh sát. Tại Anh, những chiến binh ủng hộ-xe hơi phá hủy các camera đo tốc độ ở ven đường. Những con người lúc khác chắc chẳn bao giờ tưởng đến chuyện vi phạm pháp luật, lại thường xuyên vấp phải ngoại lệ mỗi khi dính đến tăng tốc độ. Tôi biết rõ điều này, vì chính tôi cũng từng như vậy.

Tăng tốc độ biến tất cả chúng ta thành những kẻ giả nhân giả nghĩa. Chúng ta biết rằng tai nạn xe cội lấy đi tính mạng ba ngàn người mỗi ngày – hơn cả con số nạn nhân thiệt mạng trong cuộc tấn công khủng bố vào Trung tâm Thương mại Thế giới – lại tiêu tốn của chúng ta hàng tỉ đô la. Và chúng ta biết tăng tốc thường là một nguyên nhân. Vậy nhưng chúng ta vẫn lái xe quá nhanh. Thậm chí ngay tại Salone del Gusto năm 2002, cuộc trình diễn ẩm thực Chậm lớn nhất thế giới, tăng tốc vẫn được đưa vào thực đơn. Một trong những nhà tài trợ cho lễ hội, hãng chế tạo xe hơi Ý Lancia, cho trưng bày một chiếc sedan động cơ tuốc bin có thể tăng tốc từ 0 đến 100km/giờ trong vỏn vẹn 8,9 giây. Vừa mới thủ thỉ chuyện trò quanh sản phẩm phomát cứng Parma được ủ ngấu từ từ trong lều núi và nấm *porcini* hái lượm từ các mảng cỏ nền rừng, những đại biểu của phong trào Đồ ăn Chậm, chủ yếu là nam giới, đã ngay lập tức xoay sang thay nhau ngồi sau tay lái chiếc xe hơi nọ, khuôn mặt họ rạng ngời niềm mơ ước được giống như Michael Schumacher trên xa lộ. Tôi cười mà thất vọng trước cảnh tượng ấy, cho tới khi tôi sực nhớ lại câu ngạn ngữ cổ nói về con người trong nhà kính. Trước Salone không lâu, tôi bị giữ vì phóng quá tốc độ trên một con đường cao tốc Ý. Đích đến của tôi ngày hôm đó: là bữa tối Đồ ăn Chậm bốn giờ liên tục tại quán Da Casetta.

Có rất nhiều lý do – hoặc giả lời biện hộ - cho tăng tốc. Trong một thế giới bận rộn, khi mà từng giây đồng hồ đều đáng quý, chúng ta phóng nhanh để dẫn đầu, hoặc để theo cho kịp. Nhiều loại xe hơi hiện đại được chế tạo nhắm vào tốc độ, lướt nhanh êm ru ở số cao, trong khi gằn nặng nhọc ở số thấp. Và rồi còn lời bao biện rằng không ai lại đi thú nhận với cảnh sát giao thông khi nhân vật này đang viết thêm biên lai phạt: tăng tốc trên đường, cả lạng lách giữa luồng giao thông, quả khá là vui; khiến lượng adrenalin trong người tăng vọt. Steven Stradling, giáo sư môn tâm lý học vận tải trường Đại học Napier ở Edinburgh nói rằng: “Sự thật, chúng ta đều là người Ý đằng sau tay lái. Chúng ta đều lái xe bằng nhiệt tâm và lý trí.”

Ngay cả khi giao thông đi lại bình thường, hoặc bị ngưng lại hẳn, xe hơi vẫn thống trị cảnh quan đô thị. Bên ngoài nhà tôi ở Luân Đôn, cả hai bên vệ đường thường trực sắp hàng cả dãy xe hơi. Chúng tao nên Bức tường Berlin chia cách người dân – từ bên kia đường không thể trông thấy trẻ nhỏ. Với cơ man SUV, xe hơi và xe tải ầm ầm qua lại, khách bộ hành có cảm giác như phát tâm thần. Toàn cảnh cho thấy nhất xe rồi mới đến người. Một bận, khi công tác sửa chữa dẹp quang mặt đường một vài ngày, bầu không khí

chung thay đổi hẳn. Dân phố la cà hai bên vỉa hè và bắt chuyện với người lạ. Tuần đó, bản thân tôi lần đầu tiên cũng gặp được hai láng giềng. Trường hợp của tôi không phải là độc nhất. Các công trình nghiên cứu trên toàn thế giới cho thấy mối tương quan trực tiếp giữa xe hơi và cộng đồng: mật độ xe cộ qua lại một khu vực càng ít, và càng chậm, thì giao tiếp xã hội càng thân mật giữa những người dân ở đó.

Tôi không có ý biến xư hơi thành quỷ dữ. Bản thân tôi cũng lái một chiếc xe. Vấn nạn là việc lái xe đó chiếm quá nhiều uy thế so với đi bộ. Hàng thập kỷ qua, đời sống thành thị bị câu nói của cựu tổng thống pháp Georges Pampidou ám ảnh: “Chúng ta phải làm sao cho thành phố thích ứng với xe hơi, không có cách nào khác cả.” Vậy nên, cuối cùng, những chiếc bàn đã quay. Bằng cách khắc phục văn hóa tốc độ và tái tạo cảnh quan đô thị để giảm thiểu việc sử dụng sử dụng xe hơi, các đô thị từ lớn đến bé đang dần điều chỉnh hòng đưa con người lên vị trí hàng đầu.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng cuộc chiến chống tốc độ.

Tình trạng phóng nhanh vượt ẩu hầu như xưa như chính chiếc xe hơi. Năm 1896, Bridget Driscoll, một bà nội trợ ở Croydon, trở thành khách bộ hành đầu tiên bị xe hơi đâm chết. Bà bước từ một lề phố Luân Đôn xuống làn đường nơi một chiếc xe hơi đang phóng với tốc độ bốn dặm một giờ. Chẳng bao lâu, con số tử vong tăng vọt trên khắp các cung đường bộ. Năm 1904, bốn năm trước khi xe hơi Ford Model T trình làng môn đua môtô, nghị viện Anh đã ban hành giới hạn tốc độ hai mươi dặm một giờ trên các đường cao tốc công cộng. Cuộc chiến chống tốc độ bắt đầu.

Ngày nay, việc hãm cho giao thông chậm lại trở nên quyết liệt hơn bao giờ hết. Hầu hết các chính phủ đều đang cho đắp những gờ giảm tốc độ, thu hẹp lòng đường, đặt suốc dọc các cung đường những camera ra đa, đồng bộ hóa đèn giao thông, giảm giới hạn tốc độ và phát động nhiều chiến dịch truyền thông đại chúng chống lại nạn lái nhanh lái ẩu. Giống như mọi mặt trận khác trong cuộc chiến hòng Chậm lại, phản ứng dữ dội chống tốc độ ác liệt từ cấp cơ sở trở đi. Ở vùng nông thôn nước Anh, xe hơi lao ầm ầm trên các nẻo đường quê nhỏ hẹp, qua các thôn làng tươi đẹp, đe dọa tính mạng người đạp xe, người dạo bộ, cả những ai cưỡi ngựa. Chán ghét con quỷ tốc độ, nhiều làng xóm ngày nay tự dựng những biển báo giới hạn tốc độ tối đa ba mươi dặm một giờ cho tới khi nhà đương cục chính thức chuẩn y.

Ở các vùng đô thị, người dân khắc phục văn hóa tốc độ bằng một chiến dịch kêu gọi tuân thủ quy tắc dân sự. Năm 2002, một bà già can trường

người Mỹ tên là Sherry Williams đã trồng một tấm biển trên bãi cỏ trước nhà ở Charlotte, Bắc Carolina. Tấm biển đó thúc giục các tài xế phải ký một cam kết hứa hẹn "tôn trọng giới hạn tốc độ tại các khu lân cận như đó là phố nhà mình, như thể những người thân yêu nhất – con cái, vợ hay chồng, hoặc láng giềng – đang sống ở đây." Chẳng bao lâu, hàng trăm người ký tên tham gia, cả cảnh sát địa phương cũng tích cực hậu thuẫn cho chiến dịch. Trong nhiều tháng, Car Smart, một địa chỉ buôn bán xe hơi trên mạng, đã cổ vũ vụ việc này, đưa bà Williams lên diễn đàn toàn quốc. Ngày nay, hàng ngàn người trên khắp nước Mỹ coi chính bà như "Lời cam kết Chậm lại."

Một chiến dịch chống tốc độ thuần dân sự khác nữa cũng đang lan khắp Mỹ, chính là Chương trình Nhịp Láng giềng, vốn bắt nguồn từ nước Úc. Các thành viên của chương trình cam kết lái xe ở tốc độ cho phép, và qua hành động như vậy trở thành "những gờ giảm tốc độ di động" cho xe cộ đằng sau họ. Các kế hoạch nho nhỏ tương tự cũng thu hút được sự ủng hộ hầu khắp châu Âu.

Cuộc chiến chống lại tốc độ thậm chí còn len lỏi vào truyền hình giờ cao điểm. Trong một cuộc trình diễn mới đây ở Anh, những tài xế bị bắt quả tang lái xe quá nhanh trong khu vực có trường học phải lựa chọn giữa trả tiền phạt hoặc là gặp mặt trực tiếp bọn trẻ trong vùng. Những người chọn cách thứ hai, mặt mày xám ngoét, ngồi ở đầu lớp học trả lời những câu hỏi thấm thía từ các em nhỏ chỉ chừng sáu tuổi: Chú cảm thấy như thế nào nếu chú cán xe lên người cháu? Chú sẽ nói gì với bố mẹ cháu nếu chú giết cháu? Các tài xế thực sự choáng váng. Một người phụ nữ đã khóc. Tất cả ra về thề không bao giờ chạy quá tốc độ nữa.

Tuy vậy, trước khi chúng ta bàn tiếp, hãy cùng bắn hạ một trong những giai thoại lớn của cánh tài xế coi tăng tốc là cách đáng tin cậy hòng tiết kiệm thời gian. Quả vậy, cho một hành trình dài trên xa lộ tự do, anh sẽ đến đích sớm hơn. Nhưng lợi ích cho một cuốc xe ngắn là vô cùng ít ỏi. Chẳng hạn, chạy hai dặm đường với tốc độ năm mươi dặm một giờ chỉ mất gần hai phút rưỡi. Tăng tốc độ lên mức khinh suất tám mươi dặm một giờ, anh sẽ đến sớm hơn năm mươi tư giây, chỉ vừa đủ thời gian kiểm tra hòm thư thoại.

Trong nhiều hành trình, tăng tốc lại không hề tiết kiệm thời gian. Việc phổ biến loạt đèn giao thông đồng bộ có nghĩa rằng những tài xế coi thường hạn chế tốc độ sẽ gặp nhiều đèn đỏ hơn. Lèn lách giữa luồng giao thông mật độ cao thường phản tác dụng, một phần vì các làn tốc độ thay đổi liên tục.

Thế nhưng, ngay cả khi biết tốc độ là một bài toán tiết kiệm sai lầm cũng khó lòng hãm người ta chậm lại. Vấn đề nan giải với hầu hết các biện pháp chống tốc độ, từ bẫy ra đa đến những đoạn đường thu hẹp, ấy là chúng chỉ dựa vào ép buộc. Nói cách khác, dân chúng chậm lại chỉ vì họ buộc lòng phải chậm lại – để tránh hư xe, tránh các camera dọc đường chớp được, hoặc tông đuôi xe đi phía trước. Ngay khi mặt đường thông thoáng, họ lại tăng tốc, có khi còn hơn lúc trước. Cách duy nhất để thắng trong cuộc chiến tốc độ là phải tìm hiểu sâu hơn, tái lập mối liên hệ tổng thể của chúng ta với bản thân tốc độ. Chúng ta cần muốn chạy xe chậm lại.

Điều này đưa chúng ta trở lại một trong những câu hỏi trọng tâm phong trào Chậm đang từng ngày đối diện: bằng cách nào chúng ta kiềm chế bản năng tăng tốc? Trong chuyện lái xe, cũng như trong cuộc sống, một mặt là phải giảm bớt cường độ làm việc, vì một lịch trình bận rộn là nguyên nhân hàng đầu gây tăng tốc, mặt khác phải học cách thoải mái trong chậm rãi.

Để giúp người dân từ bỏ thói quen tăng tốc, hạt Lancashire của Anh thực hiện chương trình Tài xế quá tốc độ kiểu-nặc danh. Năm 2001, cảnh sát địa phương cho phép tất cả những ai bị bắt giữ do lái xe vượt quá giới hạn tới năm dặm một giờ được lựa chọn: tham dự khóa học một ngày, hoặc nộp phạt và bị đánh dấu bằng lái xe. Có khoảng một ngàn người hiện hàng tháng chọn tham gia Chương trình Nhận thức Tốc độ.

Vào buổi sáng thứ Hai u ám, tại một khu công nghiệp buồn tẻ ngoại ô Preston, tôi tham gia cùng với mười tám tân binh mới nhất. Tốc độ rõ ràng là một lỗi vi phạm không phân biệt giai tầng. Nhóm của chúng tôi đủ cả, từ những bà mẹ nội trợ-ở-nhà và những phụ nữ đi làm cho tới công nhân cổ cồn xanh và những doanh nhân áo kẻ.

Khi đã yên vị bên tách trà hoặc cà phê, các thành viên bắt đầu trao đổi kinh nghiệm. Xấu hổ pha lẫn công khai thách thức, một bà mẹ trẻ tuổi sụt sịt: "Thực tình tôi đâu có chạy nhanh *như vậy*. Ý tôi muốn nói, đâu phải tôi là hiểm họa cho bất cứ ai." Một hai người gật đầu thông cảm. "Đáng lý tôi không phải ở đây," người đàn ông phía bên trái tôi lẩm bẩm. "Tôi bị bắt lúc đêm khuya khi chẳng có ma nào trên đường cả."

Im lặng bao trùm khi giảng viên, một người miền Bắc thô kệch tên là Len Grimshaw, bước vào phòng. Ông khởi động bằng cách yêu cầu chúng tôi liệt kê những lý do tăng tốc phổ biến nhất. Chúng tôi nêu những giả thiết thông thường: trợ việc; đi muộn; lơ đễnh trên đường; lưu lượng giao thông, động cơ chạy êm. "Việc chẳng thấy ai ở đây làm là tự quy lỗi cho mình –

luôn là một ai đó hoặc điều gì đó buộc ta phải lái xe nhanh," Grimshaw nói. "Vậy đấy, thật là vớ vẩn. Tăng tốc là do lỗi của chúng ta. Chúng ta chọn tăng tốc. Vậy chúng ta cũng có thể chọn không tăng tốc nữa."

Tiếp đó đến những con số thống kê đáng ghét. Một chiếc xe hơi chạy ba mươi lăm dặm một giờ, so với chạy ba mươi dặm một giờ, phải mất thêm sáu mét rưỡi mới dừng được hẳn. Một người đi bộ bị xe hơi chạy hai mươi dặm một giờ tông phải chỉ có 5% nguy cơ tử vong; tới ba mươi dặm một giờ, con số lên tới 45%; bốn mươi dặm một giờ, là 85%. Grimshaw nói nhiều về ám ảnh tiết kiệm thời gian trong thời hiện đại. "Ngày nay tất cả chúng ta đều vội vã đến mức tăng tốc chỉ để tiết kiệm một phút rưỡi đồng hồ," ông nói. "Có thực đáng liều lĩnh hủy hoại mạng sống của chính mình, hoặc của ai đó khác, chỉ để đến sớm chín mươi giây?"

Chúng tôi dành phần lớn thì giờ buổi sáng hôm đó phân tích những bức ảnh chụp quang cảnh đường bộ tiêu chuẩn, vừa bóc tách dần dần các cảnh báo thị giác mách bảo chúng ta chậm lại. Những quả bóng buộc ở cổng trước ư? Một đứa trẻ có thể từ bữa tiệc sinh nhật chạy ào xuống đường. Những rãnh bùn trên mặt đường ư? Một chiếc xe tải hạng nặng có thể tự dưng quành đầu vào phần đường mình đang đi. Một quán cà phê ven đường ư? Tài xế phía trước chúng ta có thể bất chợt tạt vào để ăn điểm tâm. Chẳng có gì là khoa học tên lửa cả, Grimshaw nói, nhưng chúng ta càng phóng nhanh thì càng ít nhận thấy những cảnh báo ấy.

Sau bữa trưa, chúng tôi ra ngoài thực tập một số tình huống trong xe. Hướng dẫn tôi là Joseph Comerford, một người đàn ông tuổi ngoài bốn mươi, hơi gầy, để râu, khá khắc nghiệt. Chúng tôi trèo vào chiếc Toyota Yaris nhỏ bé của ông ta. Đầu tiên ông ta cầm lái, làm một vòng quanh vùng ngoại ô, luôn giữ ở tốc độ cho phép. Đối với một kẻ say tốc độ như tôi, có cảm giác chúng tôi đang bò vậy. Đến một chỗ rẽ trên đường cao tốc, tôi có thể cảm nhận bàn chân phải của mình ngứa ngáy muốn dận mạnh chân ga. Comerford nhẹ nhàng tăng tốc tới giới hạn cho phép, rồi giữ nguyên như vậy. Vừa chạy chầm chậm vẻ thanh thản, ông ta vừa thực hiện một bài bình luận tại chỗ về những gì người lái xe cần phải dè chừng: các sân thể thao, bến xe buýt, lối đi dành cho khách bộ hành, những thay đổi về màu sắc của vật liệu lát mặt đường, những chỗ lún ở lề đường, sân chơi, mặt tiền các cửa hiệu. Ông ta trình bày một mạch cả danh sách giống như một người cầm trịch bán đấu giá. Đầu óc tôi quay cuồng. Quá nhiều như thế thật khó tiếp thu cho hết.

Rồi đến lượt tôi. Dự định của tôi là tuân thủ giới hạn tốc độ, song tôi kinh ngạc bởi dễ dàng làm sao, bản năng làm sao, tôi không thực hiện được điều này. Mỗi lần công tơ mét dịch qua giới hạn, Comerford lại rầy la tôi thẳng mặt. Ông ta đặc biệt gay gắt khi tôi chạy qua một khu vực có trường học nhanh quá cho phép tới tám dặm một giờ. Tôi phản kháng rằng đường quang và rằng dù sao cũng đang kỳ nghỉ hè. Nhưng những lời bào chữa của tôi có vẻ rỗng tuếch. Tôi biết ông ta đúng. Dần dà, lúc buổi chiều trôi qua gần hết, tôi bắt đầu điều chỉnh được. Tôi để mắt đến công tơ mét. Tôi quan sát những cảnh báo đã học trong lớp, vừa đưa ra bài bình luận tại chỗ riêng của mình. Cuối cùng tốc độ bắt đầu giảm lúc nào tôi cũng không để ý. Điều mà tôi thực sự để ý ấy là tình trạng mất kiên nhẫn tôi thường cảm thấy trước vô lăng giờ giảm hẳn.

Đến cuối ngày học, tôi sẵn sàng chịu nhận lỗi thật nhiều. Các thành viên khác có vẻ cũng bị uốn nắn tương tự. "Từ nay trở đi, các anh sẽ không bắt được tôi chạy quá tốc độ nữa," một phụ nữ trẻ nói. "Đúng quá rồi," Một phụ nữ khác lẩm bẩm. Nhưng liệu có bền không? Giống như những bạn tù được tha trở lại cộng đồng, chúng tôi chắc chắn sẽ đối mặt với những cám dỗ và sức ép cũ. Liệu chúng tôi có còn trụ lại trên con đường hối cải? Hay chúng tôi sẽ lao trở về làn cao tốc?

Nếu Peter Holland là trường hợp đáng để noi theo, thì Chương trình Nhận thức Tốc độ quả sẽ có một tương lai hứa hẹn. Holland là một nhà báo trạc tuổi bốn mươi của đài BBC. Trong những ngày xưa tệ hại, phá vỡ giới hạn tốc độ hầu như là một thứ huân chương danh dự đối với anh. "Tôi từng luôn luôn là người đầu tiên có mặt, lại thành công trên mọi phương diện," anh hồi tưởng. "Tôi cảm thấy tôi cần phải hối hả để đánh bại mọi thời hạn tối hậu, nhưng cũng phần nào chính tư cách là đấng nam nhi kích thích mình phải hoàn thành trước bất cứ ai." Ngay cả một bộ sưu tập vé phạt quá tốc độ cũng không hãm được anh chậm lại.

Sau đó, đài BBC yêu cầu anh thảo một báo cáo về Chương trình Nhận thức Tốc độ. Holland đến lớp học với thái độ sẵn sàng giễu cợt. Nhưng khi ngày trôi qua, thông điệp ngấm dần. Lần đầu tiên trong đời, anh bắt đầu tự vấn con ngựa phi nước đại trong thâm tâm mình. Bước ngoặt xảy ra trong khi luyện tập trên xe, đúng lúc anh phóng qua một khu dân cư mà không để ý biển báo có trường học. "Tình huống ấy bất giác khiến tôi nghĩ đến gia đình, vì chính tôi cũng có hai con nhỏ," anh nói. "Ngay trên đường từ lớp

học về đài BBC, tôi biết chuyện lái xe của mình sẽ không bao giờ như trước nữa.”

Holland đã viết một bản báo cáo hết sức thuyết phục, và bắt đầu vận dụng những điều học được vào thực tiễn. Bây giờ khi ngồi sau tay lái, an toàn là hàng đầu. Anh quan sát tỉ mỉ con đường bằng đôi mắt hau háu của một hướng dẫn viên Nhận thức Tốc độ, và chưa một lần vượt giới hạn cho phép kể từ bế giảng lớp học đến nay. Anh cũng không bỏ sót một cuộc phỏng vấn hoặc một tin tức sốt dẻo nào. Hơn thế nữa, thong thả trên đường còn giúp anh suy ngẫm thấu đáo về nhịp độ phần đời còn lại của mình. “Một khi anh bắt đầu đặt câu hỏi về tốc độ, cụm từ chỉ vài chữ cái ấy, thì anh sẽ bắt đầu đặt những câu hỏi tương tự về đời sống nói chung: Tại sao ta vội vàng như vậy? Đâu là ý nghĩa của vội vã chỉ nhằm tiết kiệm một hay hai phút?” Anh nói. “Khi anh là một tài xế điềm tĩnh hơn, anh cũng sẽ điềm tĩnh với gia đình, với công việc, với mọi thứ. Bây giờ, nói chung, tôi là một người điềm tĩnh hơn nhiều.”

Mặc dù không phải ai nấy đều coi Chương trình Nhận thức Tốc độ như một giác ngộ đổi đời, lớp học kiểu này rõ ràng vẫn có ý nghĩa nhất định. Những nghiên cứu tiếp theo cho thấy hầu hết các cử nhân vẫn chủ động lựa chọn lái xe trong giới hạn tốc độ. Các hội đồng trên khắp nước anh đang rục rịch nhân rộng mô hình này. Tình hình của bản thân tôi cũng rất đáng khích lệ. Tám tháng sau khi tham dự lớp học, tôi đã bớt nóng vội sau tay lái. Tôi chú ý quan sát hơn và cảm thấy điều khiển xe tốt hơn. Dù ở trong nội thành Luân Đôn hay vòng quanh ngoại vi, nơi luật giao thông đường bộ là sự sống còn của các tay lái tốc độ, để xe không còn là cuốc dạo chơi trắng-bợt-đốt-ngón-tay như trước. Các hóa đơn tiền ga của tôi cũng giảm. Ok, tôi không phải là Peter Holland: đôi khi, tôi vẫn lái xe quá nhanh. Nhưng giống như nhiều cử nhân khác của Chương trình Nhận thức Tốc độ, tôi đang dần sửa đổi lề lối của mình.

Dầu vậy, đề cập đến vấn đề làm cho các khu đô thị đáng sống hơn thì việc học để tuân thủ giới hạn tốc độ mới chỉ là bước khởi đầu. Như Citta Slow chỉ rõ, ta cũng cần giảm bớt khoảng không dành cho xe hơi. Vì đích đến này, các đô thị khắp nơi đang biến đường xe chạy thành đường đi bộ, lập riêng làn xe đạp, giảm các điểm đỗ, đánh thuế đường, và thậm chí thẳng thừng cấm xe cộ lưu thông. Hàng năm, nhiều thành phố ở châu Âu tổ chức những ngày không lái xe hơi. Một vài thành phố thậm chí còn dẹp quang các đường phố mỗi tuần một lần. Tối thứ Sáu hàng tuần, xe cộ bị dẹp ra

khỏi các vạt cỏ trung tâm Paris dành lối cho đội quân trượt patanh một bánh. Rome cũng cấm xe cộ suốt cả tháng Mười Hai năm 2002 tại quận kinh doanh thời trang nổi tiếng Trident. Năm 2003, Luân Đôn bắt đầu thu phí cánh tài xế năm bảng một ngày để được vào khu trung tâm thành phố các ngày trong tuần. Mật độ giao thông giảm một phần năm, biến thủ đô của Anh quốc thành một chốn vô cùng mời gọi người đi xe đạp và khách bộ hành. Nhiều thành phố lớn khác hiện nay cũng đang nghiên cứu chương trình thu phí của Luân Đôn.

Đồng thời, những người làm quy hoạch cũng đang tái thiết kế các khu dân cư phụ cận nhằm ưu tiên con người hơn là xe cộ. Trong những năm 1970s, người Hà Lan phát minh ra *Woonerf*, còn gọi là "khu phố sinh hoạt", một khu dân cư với giới hạn tốc độ thấp; bến bãi đỗ xe giảm thiểu; có các băng ghế, khu vui chơi; nhiều cây xanh, bồn cảnh và hoa, cùng các vỉa hè ngang bằng với mặt đường. Kết quả cuối cùng là một môi trường thân thiện cho người đi bộ, khuyến khích lái xe chậm lại, hoặc hoàn toàn không có xe cộ. Chương trình này thành công đến mức các đô thị trên toàn thế giới đang lần lượt mô phỏng.

Tại nước Anh tàn rụi vì xe cộ, các cư dân đã họp nhau lại để biến hơn tám chục khu vực thành "Những khu gia đình" kiểu-Woonerf. Một trong các dự án tiên phong là cụm dân cư năm đường phố ở Ealing, khu cộng đồng phía Tây Luân Đôn. Như một phần của chương trình, hội đồng địa phương cho đặt những gờ giảm tốc, tôn cao các cửa ngõ vào khu, đồng thời lát chúng bằng gạch đỏ. Hội đồng cũng cho san hầu hết các lòng phố ngang bằng với vỉa hè. Xe hơi bây giờ đỗ thành từng cụm rải rác lề đường bên này hoặc bên kia, nhằm hạn chế lái xe trông thấy quãng đường thẳng tắp dễ-khiến-người-ta-tăng-tốc cũng như các hè phố ít khi bị hai hàng xe che khuất. Nhiều xe đỗ chếch góc so với lề đường, giúp thu hẹp khoảng không gian chừa lại cho cánh lái xe. Kết quả chung cuộc là khu vực này cho cảm giác thư thái và mời gọi hơn nơi tôi đang ở, mặc dầu những khu nhà xây theo kiểu Victoria thường giống hệt nhau. Trẻ em lướt ván hoặc đá bóng ngay trên đường phố. Xe hơi đi qua phải thật chậm. Giống như ở những khu cộng đồng khác, cuộc chiến chống tốc độ giúp con người ta xích lại gần nhau hơn. Thay vì tảng lờ nhau đi một cách nhã nhặn, như cách người Luân Đôn thường làm, cư dân ở khu vực này của Ealing giờ thường mở các bữa tiệc đường phố, tổ chức các vòng thi đấu bóng run-đơ và bóng chày tại công viên gần đó, tụ tập giao lưu vào buổi tối. Charmion Boyd, bà mẹ có ba con,

hy vọng văn hóa xe hơi hiện đang ở vào lúc thoái trào. “Mọi người ngày càng nhận thức được xe cộ ảnh hưởng như thế nào đến lối sống của cả khu,” bà nói. “Nhiều người trong chúng tôi bây giờ phải nghĩ thật kỹ trước khi bước lên xe.”

Tuy nhiên, chuyển cả Luân Đôn thành các Khu Gia đình Chậm thân thiện lại không phải là một lựa chọn – ít nhất không phải trước mắt. Đơn giản có quá nhiều xe. Xe cộ từng một thời chạy qua những phố quanh nhà bà Boyd giờ không biến mất – chúng chỉ dồn sang các phố xung quanh. Hơn nữa, phản xạ nhảy-vào-xe sẽ vẫn tồn tại dai dẳng ở những đô thị như Luân Đôn chừng nào phương tiện vận tải công cộng còn quá tồi tàn.

Hạn chế xe hơi cho Bắc Mỹ thậm chí sẽ còn khó khăn hơn. Các đô thị ở Tân Thế giới vốn được xây dựng dành cho xe hơi. Hàng triệu người Bắc Mỹ sống ở các khu ngoại ô, nơi mà một cuốc xe đường trường là cách duy nhất để đến được chỗ làm, đi học hoặc đi mua bán. Ngay cả khi cự ly là rất ngắn, lái xe vẫn được xem như mặc định. Ở khu nhà cũ của tôi tại Edmonton thuộc Alberta, người ta chẳng coi là gì việc lái xe khoảng ba trăm mét đến một cửa hàng tổng hợp. Các khu ngoại ô thiết kế theo lối chính thống lại phản ánh và củng cố thêm tâm lý xe hơi trên hết. Một vài đường phố thậm chí không có vỉa hè, thêm nữa hầu hết các ngôi nhà đều có đường xe vào và gara dành cho nhiều loại xe xây ngay đằng trước.

Vùng ngoại ô thường là chốn hẻo lánh và tạm bợ, nơi người ta thông thuộc xe hơi của hàng xóm còn hơn là bản thân người hàng xóm đó. Cuộc sống vùng ngoại ô cũng không lành mạnh. Việc lái xe ngốn hết thời gian, buộc người ta phải hối hả mọi việc khác, càng khiến họ khó có thời gian tập luyện. Công trình nghiên cứu công bố trong *Tập san Y tế Cộng đồng Mỹ* năm 2003 cho thấy những người Mỹ sinh sống ở các vùng ngoại ô mới mở trung bình cân nặng hơn người sống ở những vùng chen chúc ba kilô.

Trong khi đòi hỏi có cuộc sống thong thả và sạch bóng xe hơi ngày càng tăng lên, thì mối quan tâm dành cho các vùng ngoại ô truyền thống lại dần dần biến mất. Tại Mỹ, số liệu thống kê gần đây cho thấy dân số chuyển ra các vùng ngoại ô bắt đầu chững lại trong những năm 1990. Người dân Bắc Mỹ đã mệt nhoài vì các cuốc xe buýt vừa xa lắc xa lơ vừa căng thẳng, nên phần nhiều lựa chọn sinh sống ở những khu trung tâm thành phố mới xây dựng, nơi người ta có thể vừa đạp xe vừa đi bộ. Ví dụ tiêu biểu chính là Portland thuộc bang Oregon. Trong những năm 1970, bị luật pháp cấm mở rộng ra vùng ngoài, các vị lãnh đạo địa phương triển khai cải tạo khu trung

tâm buôn bán có các vùng phụ cận dành cho người đi bộ nối nhau bởi nhiều tuyến đường sắt nhỏ. Kết quả là tạo nên một thành phố đáng sống nhất nước Mỹ. Thay vì mất công lái những chiếc SUV đến các khu buôn bán lớn bên ngoài thành phố, dân địa phương có thể vừa đi bộ mua sắm vừa chuyện trò, tạo ra một cuộc sống phố xá rộn ràng mà chương trình Đô thị Chậm lấy làm tự hào. Cùng với dòng dân cư từ Los Angeles đổ xô tới, cộng thêm việc các chuyên gia quy hoạch trên cả nước ghi nhận điển hình, Portland được tờ *Nhật báo Phố Wall* phong cho danh hiệu "Đô thị Mecca."

Portland chính là tấm biển báo những gì sắp đến. Khắp vùng Bắc Mỹ, các chuyên gia quy hoạch đô thị đang thiết kế những khu trung tâm thành phố và vùng dân cư phụ cận ưu tiên con người hơn là xe hơi mà không hy sinh những tiện nghi tốt đẹp của thế giới hiện đại. Nhiều nơi cũng làm như vậy dưới ngọn cờ của Trào lưu Đô thị Mới, một phong trào khởi nguồn từ cuối thập kỷ 80. Sự phát triển Đô thị Mới gợi cho người ta nhớ tới những vùng ngoại ô có xe chở khách công cộng hồi đầu thế kỷ hai mươi, mô hình vốn được nhiều người xem như đỉnh cao trong thiết kế đô thị Mỹ: có các vùng phụ cận ưu tiện việc đi bách bộ, nhiều khoảng không gian công cộng rải rác – quảng trường, công viên, bục dàn nhạc – với sự đan xen nhà ở dành cho nhiều mức thu nhập, trường học, địa điểm giải trí và những khu văn phòng. Các tòa nhà được bố trí gần nhau hơn, vừa sát với đường phố, để thúc đẩy cảm giác thân tình và cộng đồng hàng xóm. Để kiềm chế giao thông, khuyến khích thói quen đi bộ, lòng đường thường nhỏ hẹp với dọc hai bên là các vỉa hè phong quang có hàng cây râm mát. Gara được bố trí khuất trong những đường hẻm chạy phía sau nhà. Tuy nhiên Trào lưu Đô thị Mới, giống như Citta Slow, không có nghĩa là núp bóng cái ảo tưởng nhuộm sắc nâu đỏ của những năm về trước. Đúng hơn, tiêu chí của phong trào là sử dụng những thiết kế và công nghệ tối ưu nhất, cả cũ lẫn mới, giúp cho đời sống Đô thị và ngoại thành thêm phần thư giãn, vui tươi – và thư thả.

Trào lưu Đô thị Mới cũng đang len lỏi vào dòng chủ đạo. Hội nghị thường niên của phong trào này hiện thu hút tới hơn hai ngàn đại biểu từ Bắc Mỹ và xa xôi hơn thế. Theo thống kê giờ cuối, hơn bốn trăm dự án Trào lưu Đô thị Mới đang được triển khai ở Canada và Mỹ, từ xây dựng những khu phụ cận hoàn toàn mới cho tới cải tạo những trung tâm buôn bán sẵn có. Sở Nhà ở và Phát triển Đô thị Mỹ hiện áp dụng những nguyên tắc của Đô thị Mới vào các dự án trên khắp cả nước, thậm chí những chuyên

viên thiết kế thông thường cũng đang nắm bắt một vài trong số những ý tưởng thiết kế của phong trào, chẳng hạn như giấu gara phía sau nhà. Markham, một thị trấn sầm uất phía Bắc Toronto, đã lên kế hoạch tất cả các khu phụ cận mới theo khuôn mẫu của Đô thị Mới.

Trào lưu Đô thị Mới cũng chịu nhiều lời chỉ trích. Có lẽ bởi vì phong trào quay trở lại những ngày trước khi xe hơi thống trị, nên các chuyên gia thiết kế có chiều hướng ủng hộ kiến trúc cổ truyền. Đó thường là pha trộn phong cách thời Victoria, thời Georgia và thời Thuộc địa, với hàng lô những cổng vòm, hàng rào cọc nhọn cùng mái nhà có đầu hồi. Một số người chế nhạo Trào lưu Đô thị Mới là một sự rút lui khỏi thế giới thực quay về với mảnh đất sướt mướt của thói giả cách – lời kết tội đôi khi nghe ra là đúng. *Seaside* (Ven biển), một thị trấn của các Thị dân Mới điển hình nằm bên bờ Vịnh Florida, được sử dụng làm bối cảnh cho một khu phụ cận trong bộ phim *Cuộc trình diễn của Truman*. Và bạn không thể tìm đâu một khu phi thực hơn thế nữa.

Mỹ học không phải là mục tiêu duy nhất. Nhiều Thị dân Mới còn cố gắng thu hút đủ số doanh nghiệp nhằm lập ra một trung tâm thương mại phát đạt, buộc dân địa phương đi làm và mua bán ở nơi khác. Và bởi vì giao thông công cộng thường chắp vá, chuyến đi ra ngoài thế giới ấy luôn bằng xe hơi, qua những trục đường cao tốc nhiều stress, vốn tối kỵ trong sống Chậm. Một vấn đề nữa là nhiều chuyên gia phát triển tạo ra những phiên bản Đô thị Mới giản lược – vay mượn một vài phong cách tô điểm bên ngoài trong khi bỏ qua những nguyên tắc cốt tử khi bố trí phố phường – vì vậy khiến phong trào chịu tiếng xấu. Tom Lơ, một kiến trúc sư và nhà quy hoạch đô thị ở Hunterville, Bắc Carolina, cho rằng đã đến lúc tái khẳng định những nguyên tắc của Trào lưu Đô thị Mới, thậm chí còn bổ sung thêm vào đó một số ý tưởng từ các phong trào Đồ ăn Chậm và Citta Slow. Ông đề xuất một phong trào mới, cải tiến lấy tên là “Trào lưu Đô thị Chậm.”

Đô thị Mới chắc chắn còn cả một chặng đường dài. Nhiều dự án hiện thời cho cảm giác thử-sai. Song với bất cứ ai hy vọng đặt từ “Chậm” và từ “đô thị” trong cùng một câu, thì phong trào rõ ràng có nhiều triển vọng. Điều này hết sức rõ ràng khi tôi đặt chân tới Kentlands, một trong những viên ngọc trên chiếc vương miện Đô thị Mới.

Được xây dựng từ những năm 1990 tại Gaithersburg, bang Maryland, Kentlands là một ốc đảo yên tĩnh giữa một biển ngoại ô ngổn ngang, lộn

xộn. Mỗi một chi tiết trong khu đất 352 mẫu Anh đều được tính toán để giúp con người lắng mình lại, khuyến khích họ đi bộ, hòa vào thiên nhiên và ngửi hít hương hoa hồng. Tại đây có ba hồ nước, vô số cây to, những công viên, sân chơi và quảng trường với các khu vườn và nhà rạp. Phần đông trong số hai ngàn ngôi nhà – một tổng hòa các phong cách thời Thuộc địa, thời vua Georgia và kiến trúc Hợp chủng quốc – đều có cửa trước hình vòm cung với những chiếc ghế thư giãn và các chậu hoa được chăm tỉa tỉ mỉ. Xe hơi di chuyển thận trọng, thậm chí còn dè dặt, qua các phố hẹp, trước khi mất dạng trong những gara khuất nẻo nơi đường hẻm sau nhà. Hình ảnh nhanh nhất bạn có thể thấy ở đây là một dân địa phương mê thể thao nào đó đang trượt patanh vun vút qua các con đường yên tĩnh.

Song điều đó không có nghĩa là Kentlands là một cộng đồng kiểu phòng ngủ không người. Mà khác hẳn. Khác một vùng ngoại ô thông thường, Kentlands có một Phố Chính với khoảng sáu chục cửa hiệu và hộ buôn bán nhỏ đáp ứng mọi nhu cầu: một tiệm may, một hiệu tạp hóa, một phòng khám nha khoa, một công ty luật, vài chuyên gia nhãn khoa, một trung tâm chữa bệnh tổng thể, hai salon chăm sóc sắc đẹp, một triển lãm mỹ thuật, một nhà bưu điện, một cửa hàng thú cảnh, một tiệm giặt là, kha khá đại lý bất động sản, một hiệu đồ gốm sứ và một người làm nghề kế toán. Quảng trường Chợ có hai tòa nhà công sở, một quán rượu, một tiệm cà phê, trên hai chục nhà hàng, một đại siêu thị, một câu lạc bộ sức khỏe dành cho trẻ em và một rạp chiếu bóng.

Với quá nhiều việc phải làm ngay từ ngưỡng cửa, cư dân của Kentlands đâm phải lòng một hoạt động vô cùng không Mỹ: ấy là đi bộ. Các bà mẹ trẻ đẩy xe nôi đến Phố Chính để mua bán chút đỉnh lúc tàn ngày. Trẻ em đi bộ đến trường, sau đó đến buổi tập bóng đá hoặc giờ học bơi và lớp dương cầm. Vào buổi tối, Kentlands náo nhiệt đường phố chật ních người đi bộ, chuyện gẫu với bạn bè, đi ăn hoặc xem chiếu bóng, có khi đơn giản chỉ thong thả dạo quanh. Hệt như một cảnh trong bộ phim *Thành phố thanh bình*.

Vậy những công dân mãn nguyện của Kentlands là ai? Đó là bất kỳ ai ở bất kỳ độ tuổi nào muốn được sống ít nhiều như trong một Đô thị Chậm. Giàu hơn cư ngụ ở nhà riêng, nghèo thì trong các khu căn hộ. Hầu hết mọi người đều là kẻ tị nạn đến từ khu ngoại ô bình thường nào đó. Gia đình Callanghan di tản đến Kentlands từ một khu ngoại ô ngột ngạt xe hơi chỉ cách đấy hơn một dặm. Hiện nay, Missy, Chad và cậu con trai còn đang tuổi

thiếu niên của họ, Bryan, chung sống trong một ngôi nhà hẳn sẽ không có vẻ gì lạc chỗ trong một họa phẩm của Norman Rockwell[54]: hàng hiên lớn có kê mấy chiếc ghế xích đu to, lá cờ Mỹ treo trên một cây cột gần cửa trước, một hàng rào cọc nhọn trắng tinh, một mảnh sân trước nở rộ hoa nandina[55], dâu tây, nhựa ruồi và nguyệt quế. Ở căn nhà cũ, người nhà Callaghan phải lái xe hơn sáu dặm mới tới được nhà hàng gần nhất, siêu thị hay hiệu sách. Nhưng ở Kentlands, họ có thể đi bộ đến Phố Chính chỉ mất chừng năm phút. Giống như mọi người khác tại đây, Missy yêu thích nhịp sống Chậm. "Ở vùng ngoại ô bình thường, cứ có việc gì là bạn lại vào xe, và như thế nghĩa là lúc nào bạn cũng hối hả," Chị nói. "Còn ở đây chúng tôi đi bộ khắp mọi nơi, khiến việc gì cũng thoải mái hơn nhiều. Như thế còn tạo ra một cộng đồng gắn bó. Chúng tôi không phải những con bướm ham vui của cả khu hay gì đâu, nhưng chúng tôi biết hết mọi người ở Kentlands này vì chúng tôi gặp họ đi ngoài phố."

Tình nghĩa láng giềng được đan chặt theo lối cổ truyền. Các bậc cha mẹ trông nom con cái cho nhau trên phố. Tỉ lệ phạm tội rất thấp – khi mọi người đều biết mọi người khác, những kẻ xâm nhập sẽ lặt ra – đến mức một số cư dân bỏ cửa không buồn khóa. Là cả mạng lưới tin vỉa hè hoàn hảo. Reggi Norton, nữ bác sĩ châm cứu ở trung tâm trị liệu trên Phố Chính, cho rằng Kentlands đang bước vào một chu kỳ đáng mừng: cuộc sống chậm hơn dẫn đến cộng đồng gắn bó hơn, điều này đến lượt nó khích lệ mọi người thư giãn và chậm lại hơn nữa. "Khi ta có được những mối ràng buộc cộng đồng chặt chẽ, ta sẽ cảm thấy mình thuộc về cộng đồng ấy," cô nói. "Và như thế tạo ảnh hưởng nguôi dịu lên cái cách con người ta sống cuộc đời của họ."

Ảnh hưởng ấy lan rộng đến thế nào? Hầu hết người dân ở Kentlands vẫn phải lái xe hơi tới nơi làm việc trong cái thế giới tồi tệ và to lớn nằm ngoài guồng phát triển. Tuy vậy sống chậm tại nhà có thể vô hiệu hóa phần nào những vui buồn thất thường của chỗ làm thời hiện đại. Với cương vị một phó chủ tịch phụ trách an toàn lao động và an ninh cho chuỗi khách sạn Mariott, Chad Callaghan dành ra một tuần năm mươi lăm giờ làm việc, cộng thêm nhiều chuyến công cán. Mỗi ngày anh cũng mất bốn mươi phút lái xe. Hồi ở khu ngoại ô cũ, anh tiêu hầu hết các buổi tối ở trong nhà, thường là ngồi phịch xuống trước tivi. Giờ đây, hầu như mọi buổi chiều anh và Missy cùng đi tản bộ. Hoặc hai vợ chồng sẽ ngồi vãn nơi cửa vòm trước

nhà, đọc sách báo hay chuyện gẫu với người qua kẻ lại. Kentlands là chốn thư giãn hạ nhiệt tối thượng sau một ngày mệt nhọc ở văn phòng.

"Khi trở về nhà, tôi thực sự cảm thấy trút bỏ được stress, tôi thấy huyết áp trong người hạ xuống," Chad nói. "Hơn nữa tôi cho là có vài tác động còn đọng lại theo chiều hướng khác: tôi tới văn phòng đầu óc thư thái hơn. Và giả sử thấy thực sự căng thẳng trong công việc, tôi sẽ tưởng tượng đến Kentlands, thế là lại thấy khỏe lên."

Callaghan cũng nhận ra rằng một vài trong số những suy nghĩ sáng suốt nhất của anh bật ra trong khi đang tản bộ quanh vùng. "Mỗi khi đi dạo quanh đây, tôi lại chìm trong suy nghĩ miên man," anh nói. "Nếu có vấn đề gì trong công việc, thường tôi thấy mình giải quyết xong mà không hề hay biết đang suy tư về nó."

Kentlands không hoàn hảo. Làn sóng lũ lượt những người rời nhà đi làm theo xe tuyến hàng ngày bòn rút nhiều phần sự sống nơi đây, tuy rằng một khu văn phòng dự kiến xây dựng gần đó có lẽ sẽ khắc phục được tình trạng hiện thời. Nhiều không gian dành cho các cửa hiệu và cơ sở kinh doanh vẫn còn bỏ trống. Những con dân theo chủ nghĩa thuần túy thì phàn nàn rằng nhiều phố có thể thân thiện với khách bộ hành hơn nữa. Nhưng những mặt hạn chế so với vô số lợi điểm thì quả là bé nhỏ. Thực vậy, người dân ở Kentlands chia sẻ sự thành tâm gần như sùng bái đối với lối sống thảnh thơi của họ. Bất động sản ít khi xuất hiện trên thị trường nhà đất, nhưng nếu có chăng thì cư dân tại đây thường chớp lấy ngay. Kể cả những cặp vợ chồng đã ly hôn cũng có xu hướng tìm nhà riêng quanh vùng. Kentlands cũng được những người không cư trú ở đây ngưỡng mộ. Vào buổi tối nhiều du khách từ các vùng ngoại ô khác tới đây để tản bộ quanh Phố Chính và Khu Quảng trường Chợ. Một số còn gửi thư nài xin cư dân ở đây bán nhà đi để họ có thể chuyển đến. Hơn một thập kỷ qua, giá nhà đã tăng gấp đôi ở Kentlands. Chad cho hay: "Lối sống ở đây có thể không phải dành cho tất thảy mọi người, nhưng nhu cầu về nhà ở lúc nào cũng tăng cao. Rõ ràng là ngày nay có nhiều người muốn tìm một chốn để có thể sống đơn giản hơn, thong thả hơn."

Gần cuối thời gian lưu trú của tôi tại Kentlands, một việc xảy ra đến khẳng định quang điểm cho rằng Trào lưu Đô thị Mới, hoặc ít nhất bản phóng tác của Trào lưu ấy, là một chuyện tốt lành cho Bắc Mỹ. Để nhắc nhớ bản thân cảm xúc về một khu ngoại ô bình thường, tôi cuốc bộ ra ngoài khám phá một khu ở phía bên kia Gaithersburg. Hôm đó là một ngày tuyệt

vời cho cuộc dạo bộ. Chim chóc bay đuổi ríu rít ngang bầu trời mùa thu không một gợn mây. Một làn gió nhẹ rì rào thổi qua cây cối. Khu phụ cận quy củ và sung túc – sống động hệt một bãi tha ma. Mỗi ngôi nhà lại có gara lộ thiên đằng trước, nhiều nhà có một hay hai chiếc ô tô đậu trên lối xe vào. Thỉnh thoảng, một vài người hiện ra nơi cửa trước, lao vào xe hơi và phóng vụt đi. Tôi cảm thấy mình như một kẻ chõ mũi vào chuyện của thiên hạ. Sau chừng hai mươi phút, một chiếc xe tuần cảnh đỗ lại bên lề đường gần chỗ tôi. Viên sĩ quan ngồi ghế hành khách thò đầu ra ngoài cửa xe và nói: "Chào buổi sáng. Mọi việc ổn cả chứ, thưa ông?"

"Ổn cả," tôi đáp. "Tôi chỉ đang tản bộ quanh đây."

"Đang gì cơ?"

"Tản bộ ấy mà. Ông biết đấy, kiểu một cuộc đi dạo. Tôi muốn duỗi chân cẳng chút ít."

"Thế ông có sống ở khu này không?"

"Không, tôi ở ngoại ô."

"Thể hình," viên sĩ quan cười. "Dân quanh đây không đi bộ nhiều lắm."

"Vâng, hình như ai cũng lái xe, tôi nói. Có lẽ họ nên đi bộ nhiều hơn."

"Có lẽ vậy." Lúc chiếc xe tuần cảnh lướt đi, viên sĩ quan còn chua thêm, giọng pha chút mỉa mai, "giờ ông tản bộ vui vẻ nhé, hả."

Bên kia phố, chằng chịt những vòi phun nước đặt ngầm dưới đất phì phì hoạt động, phun từng đám mây bụi nước lên khắp sân bóng chày của khu. Tôi đứng một mình trên vỉa hè, vừa buồn cười vừa kinh hoảng. Tôi vừa bị cảnh sát ách lại – chỉ vì đi bộ.

Chiều muộn cùng ngày hôm đó, Kentlands cũng khá yên tĩnh. Hầu hết cư dân còn đang đi làm xa. Song vẫn có người trên đường phố, và tất cả họ đều đi bộ. Ai nấy đều thân thiện chào nhau "Hello." Tôi đụng phải Anjie Martinis, chị đang đưa hai cháu nhỏ đến cửa hàng mua sắm. Chị và chồng chị vừa bán một căn nhà tập thể trong vùng và chuyển đến một ngôi nhà lớn hơn cách đó vài phố. Chúng tôi nói chuyện về những khổ cực và phiền toái của phận làm cha mẹ, và một thực tế Kentlands chính là nơi rất tốt cho nuôi dạy con cái. Chị nói: "Anh chắc sẽ thích sống ở đây." Và bạn biết gì không? Tôi cho rằng có lẽ chị đã đúng.

CHƯƠNG NĂM – TINH THẦN VÀ THỂ XÁC: MỘT TINH THẦN LÀNH MẠNH TRONG MỘT CƠ THỂ CƯỜNG TRÁNG

Nghệ thuật để tâm trí được thảnh thơi và tài năng loại trừ khỏi tâm trí mọi băn khoăn lo lắng hẳn phải là một trong những năng lực bí mật của những con người vĩ đại.

- ĐẠI ÚY J.A. HADFIELD

Vào một buổi sáng mùa xuân khô lạnh, tít sâu trong xứ quê mùa Witshire, thì đi bách bộ xem ra là việc tự nhiên nhất trên đời. Đàn gia súc thong thả gặm cỏ trên cánh đồng xanh dợn sóng. Một vài dân quê cho ngựa tế nước kiệu. Từng đàn chim bay lượn bổ nhào trên những khoảnh rừng rậm rạp. Cái hối hả, bận rộn của nhịp sống thị thành dường như ở xa vạn dặm. Trong khi tản bộ dọc theo đường làng, sỏi đá lạo xạo dưới chân, tôi có cảm giác mình đang giảm xuống một hoặc hai số, mà cũng phải thôi. Tôi ở đây là để học cách lắng dịu tinh thần.

Trong cuộc chiến chống lại căn bệnh tôn sùng tốc độ, chiến tuyến nằm trong tâm trí ta. Việc tăng tốc sẽ cứ còn là một cài đặt mặc định chừng nào quan điểm, thái độ của chúng ta chưa thay đổi. Nhưng, thay đổi *những gì* chúng ta nghĩ mới chỉ là bước khởi đầu. Nếu như phong trào Chậm thực sự bén rễ, thì ta còn phải tiến sâu hơn nữa. Chúng ta cần thay đổi *phương pháp* tư duy.

Giống như con ong trên một thảm hoa, bộ não con người tự do bay liệng từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác. Trong môi trường làm việc cao tốc, nơi mà dữ liệu và các hạn tối hậu dồn dập hối thúc, chúng ta luôn luôn bị thúc ép phải suy nghĩ thật nhanh. Phản ứng, chứ không phải sự suy nghĩ, trở thành nhật lệnh. Nhằm tranh thủ tối đa thời gian và để khỏi nhàm chán, ta lấp đầy mọi khoảnh khắc rảnh rỗi bằng việc kích thích trí não phát triển. Lần cuối cùng ta ngồi xuống ghế, nhắm mắt lại và chỉ thư giãn thôi, là bao giờ nhỉ?

Bắt tinh thần luôn luôn bận rộn là sử dụng sai lầm nguồn lực tự nhiên quý giá nhất của bản thân. Quả vậy, trí tuệ ta có thể làm nên những điều kỳ diệu nhờ tốc độ cao. Nhưng nó sẽ còn làm được nhiều hơn thế nếu như thỉnh thoảng có cơ hội được xả hơi. "Sang số" cho tinh thần ta chậm lại giúp sức khỏe tốt hơn, nội tâm tĩnh tại, năng lực tập trung cao và khả năng

tư duy sáng tạo. Nó có thể cống hiến cho chúng ta cái mà Milan Kundera gọi là "sự hiền minh của chậm rãi."

Các chuyên gia cho rằng não người có hai cách tư duy. Trong tác phẩm *Trí não Thỏ, tinh thần Rùa – Vì sao trí thông minh tăng lên khi ta bớt suy nghĩ*, tác giả Guy Claxton, nhà tâm lý học người Anh, gọi chúng là Tư duy Nhanh và Tư duy Chậm. Tư duy Nhanh thì có lý có lẽ, có phân tích, mạch lạc và lôgích. Chính là điều ta làm khi bị thúc ép, khi đồng hồ kêu tích tắc; chính là cách máy vi tính tư duy, khi cách văn phòng hiện đại đang hoạt động; đưa ra những giải pháp rõ ràng cho những vấn đề đã được nhận diện kỹ càng. Tư duy Chậm thì thiên về trực giác, không tường minh và sang tạo. Chính là điều ta làm khi sự thúc bách mất đi, ta có thời gian mặc cho các ý tưởng tự nung nấu theo nhịp độ riêng của chúng. Kết quả là những thấu hiểu tinh tế và phong phú. Chụp cắt lớp cho thấy hai cách thức tư duy tạo nên những bước sóng khác nhau trong não bộ - sóng anpha chậm và thêta trong quá trình tư duy Chậm, còn sóng Bêta nhanh trong quá trình Tư duy nhanh.

Thư giãn thường là tiền đề dẫn tới Tư duy Chậm. Nhiều nghiên cứu cho thấy con người suy nghĩ sáng tạo hơn khi họ bình tĩnh, không vội vã, không bị stress, sự thúc ép về thời gian sẽ chỉ dẫn tới phiến diện. Trong một nghiên cứu tiến hành năm 1952, những người tham gia được yêu cầu mã hóa những câu đơn giản hteo một bộ mã đơn giản. Nhiều lúc nhà nghiên cứu đưa các từ ra mà không nói thêm gì cả, nhưng có lúc người này yêu cầu "Các bạn có thể làm nhanh hơn được không?" Lần nào cũng vậy, cứ bị thúc bách là những người tham gia luôn lúng túng, nhầm lẫn. Trong một nghiên cứu riêng biệt, các nhà nghiên cứu Canada nhận thấy những bệnh nhân đang chờ phẫu thuật ở bệnh viện tỏ ra kém sáng tạo trong việc hoàn thành những câu có so sánh tương đương kiểu "cũng béo như..." hay "cũng rét như...".

Những phát hiện này trùng khớp với kinh nghiệm của bản thân tôi. Những thời khắc "eureka" của tôi rất hiếm khi phát lộ tại văn phòng cao-tốc hoặc ở những cuộc gặp gỡ đầy căng thẳng. Thường thường chúng bật ra khi tôi ở trạng thái thư giãn – đang xát xà phòng tắm, nấu ăn hoặc thậm chí là chạy bộ trong công viên. Những nhà tư tưởng vĩ đại nhất trong lịch sử chắc hẳn hiểu rõ giá trị của việc "sang số" tinh thần xuống tốc độ chậm hơn. Charles Darwin mô tả mình như một "nhà tư tưởng chậm." Albert Einstein nổi tiếng vì tiêu phí nhiều năm trong văn phòng của mình ở Đại học

Princeton chỉ chăm chăm nhìn vào vũ trụ. Trong những chuyện trinh thám của Arthur Conan Doyle, thám tử Sherlock Holmes cân nhắc các chứng cứ tại hiện trường vụ án bằng cách nhập trạng thái "sơ-thiền", "với một vẻ mơ màng trống rỗng trong đôi mắt."

Tất nhiên, Tư duy Chậm tự thân chỉ là sự buông thả nếu không có cái mãnh liệt của tư duy Nhanh. Ta cần có khả năng nắm bắt, phân tích và đánh giá những ý tưởng trỗi dậy từ trong tiềm thức – và thường ta phải thật nhanh. Einstein đánh giá cao sự cần thiết kết hợp cả hai cách thức tư duy. "Máy vi tính nhanh kinh ngạc, chính xác nhưng đần độn. Con người lại chậm chạp kinh ngạc, cẩu thả, nhưng ưu tú. Kết hợp với nhau sẽ là sức mạnh vượt quá mọi tưởng tượng." Đó chính là lý do tại sao những người thông minh nhất, sáng tạo nhất biết lúc nào thì mặc cho tinh thần được phiêu diêu bay bổng, lúc nào thì tập trung vào công việc. Nói cách khác, lúc nào thì Chậm và lúc nào thì Nhanh.

Như vậy, làm thế nào những người bình thường như chúng ta tiếp cận được Tư duy Chậm, nhất là trong thế giới coi trọng tốc độ và hành động? Bước đầu tiên là thư giãn – hãy quẳng sang bên sự thiếu kiên nhẫn, hãy ngừng tranh đấu và học cách chấp nhận tình trạng bất định và vô vi. Hãy chờ đợi những ý tưởng ấp ủ bên dưới sóng não, hơn là dụng công vận trí kéo chúng lên. Hãy để cho tinh thần được bình yên và tĩnh lặng. Như một Thiền sư thuyết giảng "Thay vì nói 'Chớ ngồi yên, làm gì đi chứ' – chúng ta nên nói điều ngược lại "Chớ làm gì cả, ngồi yên đi chứ."

Thiền định là phép rèn luyện cho tinh thần thư thái. Huyết áp sẽ giảm xuống, trong não sẽ phát sinh nhiều sóng anpha và thêta tần số thấp. Nghiên cứu chứng tỏ rằng hiệu quả kéo dài được khá lâu sau các buổi thiền. Trong một nghiên cứu năm 2003, các nhà khoa học ở Trung tâm Y khoa Đại học California San Francisco nhận thấy sự kết hợp giữa thiền và chú niệm của tín đồ Phật giáo có ảnh hưởng tới hạch nhạnh nhân, vùng não gắn với cảm giác sợ hãi, lo âu, sửng sốt, khiến các Phật tử thanh tịnh hơn, ít bị mất bình tĩnh hơn hẳn.

Thiền không phải là cái gì mới. Hàng ngàn năm nay con người thuộc mọi tín ngưỡng đều đã vận dụng thiền trong công cuộc tìm kiếm cái hài hòa nội tâm hoặc sự khai sáng tinh thần, điều này giải thích vì sao hình ảnh của thiền không mấy rõ ràng. Với nhiều người, thiền gợi lên hình ảnh các nhà sư đầu cạo trọc tụng "om om[56]" trong các ngôi chùa trên đỉnh núi hoặc

hình ảnh những típ người theo trào lưu Kỷ Nguyên Mới ngồi chĩnh chện trong tư thế tòa sen.

Nay thì thiên kiến như thế đang bị xem là lạc hậu. Thiền trở thành thời thượng. Hiện có mười triệu ng Mỹ đều đặn thực hành thiền. Các thiền phòng đang bung ra khắp thế giới công nghiệp, từ sân bay, trường học, nhà tù đến các bệnh viện và công sở. Những người bị stress, giới chuyên nghiệp văn phòng tổn thương vì tốc độ, cả những tín đồ cực ỳ-ngoan cố của thuyết vô thần và thuyết bất khả tri, thảy đều đang lũ lượt kéo đến những thiền viện linh thiêng, nơi thiền có trong danh mục. Một số trong những người thành đạt nhất trên trái đất này, như Bill Ford, tổng giám đốc, kiêm chủ tịch hãng Ford Motors, hiện là những thiền sinh hết lòng tận tụy.

Để xem thiền tác động như thế nào, và liệu có thể ăn nhập ra sao với Phong trào Chậm, tôi đăng ký học ngay một khóa thiền mười ngày tại thiền viện ở miền quê Wiltshire. Khóa thiền do Trung tâm Thiền Quốc tế (IMC) tổ chức – IMC là hệ thống Phật giáo toàn thế giới hình thành năm 1952 tại Myanmar. Chi nhánh Anh quốc mở năm 1979, nay ngụ trong một nhà trang trại theo đạo Phật xây bằng gạch đỏ và các tòa nhà phụ xung quanh. Một ngôi chùa hiện đại mọc lên giữa khuôn viên cây cảnh, những chóp nhọn dát vàng lấp lánh trong nắng xuân.

Tôi tới đó chiều thứ sáu, lòng hồi hộp. Liệu tôi có khả năng ngồi tĩnh tại hàng giờ tới cùng không? Liệu tôi có phải là người duy nhất không mặc xà rông không? Các đồng môn thiền của tôi, tất cả bốn mươi người, đến từ khắp nơi trên thế giới – Anh, Đức, Pháp, Australia, Mỹ. Trên các bàn trong phòng trà, những chai tương Kikkoman chen vai thích cánh với những lọ dầu lạc và những lọ Marmite[57] nhỏ. Nhiều môn sinh là những Phật tử siêng năng, mái đầu cạo trọc cùng xà rông sặc sỡ vốn là quốc phục Myanmar. Những người khác thì không. Cũng như tôi, họ chỉ đơn giản tới đây tìm một chốn yên tĩnh để học nghệ thuật thiền.

Trong buổi thực hành tập thể đầu tiên, chúng tôi tề tựu trong một căn phòng hẹp và dài. Ánh sáng dìu dịu. Bức ảnh ông Sayagyi U Ba Kin, người sáng lập ra hệ thống IMC, treo trên bức tường phía trước, dưới một tấm biển có dòng chữ viết bằng tiếng Myammar và tiếng Anh: “Chân lý Phải Chiến thắng.” Thu mình trong chăn và xếp thành bốn hàng, các thiền sinh ngồi hoặc quỳ trên nệm chiếu. Ở đầu lớp học, ông thầy xếp bằng tròn trên

một chiếc ghế đẩu. Đó là Roger Bischoff, một người Thụy Sĩ tác phong hòa nhã, trông giống hệt Bill Gates.

Thầy Bischoff giảng giải là chúng tôi sẽ dấn mình theo Bát Chính Đạo như giáo huấn của Phật. Bước thứ nhất là tẩy uế các hành vi của mình bằng vào tuân theo ngũ giới: bất sát sinh, bất thâu đạo, bất tà dâm (trong thời gian học tập), bất vọng ngữ, bất ẩm tửu. Tiếp đến là thiền. Mục đích là phát triển khả năng tập trung của chúng tôi trong vòng năm ngày đầu, rồi sau đó, trong năm ngày kế tiếp, sẽ sử dụng khả năng tập trung ấy để đạt được thấu thị và minh triết. Trong điều kiện lý tưởng, thiền sinh phải đạt đến – hoặc ít nhất thì cũng phải trên đà đạt đến – sự khai sáng vào Ngày thứ 10.

Mọi thứ tại Trung Tâm đều được bố trí nhằm thư giãn và tĩnh tâm. Nhiều tác nhân kích thích chúng ta xáo động trong thế giới hiện đại đều bị loại bỏ. Cho nên ở đây không tivi, không radio, không tài liệu để đọc, không Internet, không điện thoại. Chúng tôi cũng tuân thủ sự Im lặng Cao quý, nghĩa là không tán gẫu. Đời sống được cắt giảm tới mức tối giản: ăn uống, đi lại, ngủ, tắm rửa và thiền.

Có nhiều cách để thiền. Phần lớn yêu cầu tập trung tâm trí vào một điểm đơn nhất: một đồ vật, như ngọn nến hoặc chiếc lá; một âm thanh hoặc mật chú; hoặc thậm chí một ý niệm, như ái tình, bạn hữu hoặc lão tử. Kỹ năng tại IMC xem ra khá đơn giản. Nhắm mắt lại rồi hít vào thở ra qua đường trên. Bằng một giọng dịu dàng, ngọt ngào, thiền sư Bischoff hướng dẫn chúng tôi từ từ chậm lại, thư giãn và tập trung tâm trí vào luồng hơi thở êm êm ngay dưới mũi. Chuyện này nói thì dễ chứ làm thì chẳng dễ chút nào. Tâm trí tôi dường như tự nó cũng có đời sống riêng. Sau năm sáu hơi thở, nó vuột ra như đầu đạn, dội ào ào vào hết vật này đến vật khác. Cứ mỗi lần tôi níu kéo sự tập trung trở về với hơi thở, lại có một rào chắn khác những ý nghĩ chẳng liên quan gì với nhau tán loạn ùa vào đầu tôi – nào là công việc, nào là gia đình, nào là tin thể thao nổi bật, vài bài nhạc pop, đủ thứ linh tinh. Rồi tôi bắt đầu lo lắng chắc có gì đó không ổn với mình. Mọi người khác xem ra thật tĩnh tại và tập trung. Chả là chúng tôi ngồi đó theo hàng lối thật yên lặng, cứ như thể những tên nô lệ khổ sai chèo thuyền trên một con tàu ma, tôi cảm thấy một tôi thúc muốn cười rinh rích hoặc hét lên cái gì đó khùng khùng kiểu như “Cháy, cháy!”

Thế nhưng, thật may mắn, hai bận mỗi ngày thiền sư Bischoff hỏi han các môn sinh các môn sinh nhằm theo dõi sự tiến bộ của từng người. Đó là thời khắc duy nhất chúng tôi được phép nói, và vì việc này tiến hành trước

sự chứng kiến toàn thể lớp học, nên nghe lén chả có gì khó khăn. Tôi thấy nhẹ cả người, hóa ra là mọi người khác vẫn còn đang vật lộn nhằm đạt tới mức tĩnh tâm. “Tôi cảm thấy như mình không làm sao thư thái được,” một thiền sinh trẻ tuổi nói, giọng đầy thất vọng. “Tôi thèm được hoạt động quá.”

Thiền sư Bischoff kiên trì đưa ra những lời động viên. Ngay cả Đức Phật cũng gặp phải trở ngại trong việc tĩnh tâm, thầy bảo chúng tôi như vậy. Điều chủ yếu là không được gò ép. Nếu cảm thấy căng thẳng hoặc dao động, thì hãy nằm xuống, vào bếp ăn một cái bánh hoặc đi bách bộ. Ở bên ngoài, sân thiền viện trông giống như sân một viện điều dưỡng, với các thiền sinh đang chậm rãi thả bước qua vườn hoa.

Dù thế nào, thiền cũng rõ ràng có ảnh hưởng, ngay cả với tinh thần hối hả nhất, rối quẫn nhất vì stress. Tôi cảm thấy êm dịu lạ kỳ vào cuối buổi tối đầu tiên. Và khi ngày cuối tuần gần tới, tôi bắt đầu cảm thấy thư thái mà không hề phải cố. Tới tối thứ Bảy, tôi nhận thấy mình đã để nhiều thời gian hơn cho ăn uống và đánh răng. Tôi bắt đầu bước từng bước, thay vì chạy vội lên cầu thang. Tôi quan tâm hơn tới mọi thứ - thân thể mình, các động tác, những thức mình ăn, mùi cỏ ngoài sân, màu sắc bầu trời. Tới đêm Chủ nhật, đến lượt nghệ thuật thiền hình như cũng bắt đầu ở trong tầm với. Tinh thần tôi dần dà học được cách bình an, tĩnh tại lâu hơn. Tôi thấy bớt nóng nảy, bớt hối hả. Thực tế, tôi thư giãn tới mức không muốn rời đi.

Không hề nhận ra, tâm trí tôi cũng đã bận rộn với kiểu Tư duy Chậm hữu ích nào đấy từ lúc nào rồi. Tới ngày tàn cuối tuần đó, những ý tưởng về công việc bật lên trong tiềm thức tôi giống như cá nhảy dưới hồ. Trước khi quay về Luân Đôn, tôi ngồi ghi vội chúng lại trong xe.

Liệu có thể nào chuyển sự an bình trầm mặc ấy từ thiền viện sang thế giới thực được không? Câu trả lời hóa ra là “có”, nhưng dè dặt. Hiển nhiên, ở Luân Đôn, sự cám dỗ người ta tăng tốc lớn hơn rất nhiều so với ở vùng Wiltshire xa xôi hẻo lánh, hơn nữa ít có ai, dù đã qua chương trình IMC, lại đạt được đẳng cấp Thiền hoàn hảo. Tuy nhiên, thiền có thể làm cho đời sống thị thành bớt phần cuồng nhiệt.

Sau quãng thời gian ngắn ngủi tại thiền viện Wiltshire, tôi trao đổi với nhiều người để tìm hiểu xem thiền đem lại cho họ những gì. Một trong số đó là Neil Pavitt, chuyên viên viết bài quảng cáo bốn mươi lăm tuổi, đến từ Maidenhead, ngoại ô Luân Đôn. Anh ta bắt đầu tham dự các lớp thiền của IMC từ đầu những năm 1990, rồi dần dần trở thành một Phật tử siêng năng. Nay, tối nào anh cũng dành ra một giờ đồng hồ để ngồi thiền.

Thiền tạo nền tảng bình an thanh thản giúp anh chèo chống giữa dòng nước xoáy chảy xiết của thế giới quảng cáo. “Nó như một khối đá tảng, một cái gì đó tôi luôn có thể trông cậy. Một cái gì đó vững chắc cho tôi nền tảng, một hạt nhân nơi tôi luôn có thể trở về tìm sức mạnh,” anh nói. “Nếu công việc trở nên quá bận rộn hoặc căng thẳng, tôi chỉ cần năm hoặc mười phút làm vài động tác hít thở, và thế là tinh thần tôi trở lại trạng thái an bình.”

Pavitt cũng nhận thấy thiền mở cánh cửa dẫn đến Tư duy Chậm. “Môn này có lợi cho khía cạnh sáng tạo trong công việc vì nó giúp ta thanh tâm tĩnh trí,” anh nói. “Tôi thường thấy rằng thiền giúp cho vấn đề trở nên sáng rõ hơn, hoặc giúp cho các ý tưởng hay xuất hiện.”

Những phương pháp thiền khác cũng cho những kết quả tương tự. Hơn năm triệu người trên thế giới đang thực hành Thiền Tiên Nghiệm (TM)[58], một kỹ thuật thiền đơn giản mất mỗi ngày hai lần, mỗi lần mười lăm, hai mươi phút. Mặc dù được một thiền sư Ấn Độ sáng tạo ra năm 1957, thiền TM không buông neo bắt rễ vào bất kỳ truyền thống tôn giáo nào, cho nên nó hấp dẫn những người như Mike Rodriguez, một cố vấn về quản lý tại Chicago. “Tôi thích ý tưởng tĩnh tâm mà không cần bất kỳ hành trang tôn giáo hoặc tâm linh nào đi kèm,” ông nói. Trước khi thực hành thiền TM, Rodriguez cảm thấy bị chôn vùi dưới nhịp độ và sức ép của công việc. Nay thì ông cảm thấy mình như một chiến binh vững vàng. “Mọi thứ có thể quay cuồng quanh tôi với vận tốc 100 dặm một giờ - điện thoại, email, yêu cầu từ các khách hàng – nhưng tôi không còn bị bù đầu vào đó nhiều như trước nữa,” ông nói. “Tôi giống như một hòn đảo an bình giữa một đại dương cuồng dại.”

Giống như Pavitt, Rodriguez cảm thấy mình sáng tạo hơn: “Bây giờ tôi cảm thấy mình nêu cho khách hàng nhiều giải pháp hơn. Khi ta cho tinh thần mình cơ hội để nghỉ ngơi, tâm trí sẽ thực sự phát minh nhiều điều kỳ diệu.”

Thậm chí còn có bằng chứng cụ thể cho thấy rằng thiền có thể khiến ta sung sướng. Năm 2003, các nhà khoa học tại trường Đại học Wisconsin ở quận Madison đã tiến hành chụp cắt lớp não một số người theo đạo Phật lâu năm. Họ nhận thấy thùy não trái, vùng gắn với những xúc cảm tích cực, hoạt động mạnh mẽ khác thường. Nói cách khác, về sinh lý họ sung sướng hơn. Có một giả thuyết, ấy là thực hành thiền đều đặn làm cho thùy trán thường xuyên hưng phấn.

Robert Holford chẳng ngạc nhiên trước những phát hiện trên. Năm nào cũng vậy, nhà phân tâm học năm mươi sáu tuổi này đều thu xếp thời gian trong lịch trình làm việc kín đặc của mình để tham dự khóa thiền IMC mười – ngày tại thiền viện Wiltshire. Vào khoảng giữa các khóa, ông cố duy trì thực hành thiền đều đặn hàng ngày. Thiền cho tinh thần ông sự tự tin để tránh xa những tư tưởng đen tối.

Robert Holford chẳng ngạc nhiên trước những phát hiện trên. Năm nào cũng vậy, nhà phân tâm học năm mươi sáu tuổi này đều thu xếp thời gian trong lịch trình làm việc kín đặc của mình để tham dự khóa thiền IMC mười – ngày tại thiền viện Wiltshire. Vào khoảng giữa các khóa, ông cố duy trì thực hành thiền đều đặn hàng ngày. Thiền cho tinh thần ông thực sự tự tin để tránh xa những tư tưởng đen tối. "Một tinh thần an bình cũng giống như hương vị của tự do," ông nói. "Tựa hồ như ta vừa ngồi bên bờ song lại vừa ở trong dòng sông ấy cùng một lúc – ta dấn mình vào cuộc sống nhưng đồng thời ta lại có được cái nhìn bao quát hơn về toàn cảnh. Như thế giúp ta thấy nhẹ nhõm và sung sướng hơn."

Bất kể những hoài nghi lúc trước, nay thiền đã thành một phần trong lịch trình hàng ngày của tôi. Thỉnh thoảng tôi nghỉ giải lao – chừng mười phút một lần – để thiền giữa buổi, và rõ rang là có khác. Khi trở lại bàn giấy, tôi thấy thư giãn và đầu óc minh mẫn hẳn. Mặc dù những hiệu quả như thế thật khó đo lường, tôi vẫn cho rằng thiền giúp tôi chú tâm hơn, them khả năng tận hưởng giây phút hiện tại – một cách từ từ.

Thiền cũng có thể đem lại lợi ích về thể xác. Mặc dù, sau triết gia René Descartes[59] thế kỉ 17, truyền thống triết học phương Tây đã tách riêng tinh thần và thể xác, nhưng cả hai rõ rang gắn bó với nhau. Những nghiên cứu lâm sàng đưa ra giả thuyết là thiền có thể giúp thể xác duy trì trạng thái khỏe mạnh. Các bác sĩ ngày càng gợi ý dùng thiền cho các bệnh nhân như một phương pháp đối phó với nhiều loại bệnh: đau nửa đầu, đau tim, AIDS, ung thư, vô sinh, huyết áp cao, hội chứng rối loại tiêu hóa do mẫn cảm, mất ngủ, đau thắt dạ dày, hội chứng tiền mãn kinh, ngay cả trầm cảm. Một công trình nghiên cứu 5 năm tại Mỹ cho thấy những người thực hành Thiền Tiên Nghiệm giảm 56% nguy cơ phải vào bệnh viện.

Giới thể dục thể hình cũng phát hiện ra mối tương quan giữa tinh thần và thể xác cũng như vai trò của Chậm trong việc giữ cho cả hai mặt cùng được sung mãn. Dĩ nhiên, ý tưởng luyện tập chậm là trái với khuynh hướng hiện

đại. Phòng tập thế kỷ hai-mươi-mốt là ngôi đền của âm thanh và cuồng nộ. Quay cuồng theo nhạc nền vặn to quá cỡ, ai nấy hổn hển thở trên các máy tập tim và các lớp aerobic. Tôi từng có lần trông thấy một huấn luyện viên thể dục mặc áo phông in dòng chữ "Nhanh. Mạnh. Không thì về nhà." Nói cách khác, cách duy nhất để tập được một thân thể đẹp đẽ là phải thúc nhịp tim đạt đỉnh trong vùng đích.

Có phải thế hay không? Rất nhiều chế độ luyện tập khởi phát nhiều thế kỷ trước ở châu Á chính là dựa trên cơ sở thung dung cơ thể và thư thái tinh thần – một kết hợp đem lại nhiều lợi ích hơn là chỉ đơn thuần đổ mồ hôi trên máy tập.

Yoga chẳng hạn, một chế độ tập luyện Hindu cổ xưa, các bài rèn luyện thể xác, tinh thần và trí tuệ nhằm làm cho thể xác, tinh thần và trí tuệ hòa hợp nhau. Trong tiếng Phạn, chữ "yoga" có nghĩa là "hợp nhất". Mặc dù vậy, ở phương Tây, chúng ta tập trung thiên về khía cạnh thể xác của phương pháp rèn luyện – kiểm soát nhịp thở, các cử động uyển chuyển, các tư thế, hay các asana. Yoga có thể đem lại nhiều điều kì diệu cho cơ thể, làm cho các cơ bắp săn chắc thon thả, tăng cường hệ miễn dịch, thúc đẩy tuần hoàn máu và sự linh hoạt.

Nhưng, thành tựu cơ bắp mới chỉ là bước khởi đầu. Nhiều chế độ rèn luyện của phương Đông dạy con người ta kéo dài khoảnh khắc bằng cách thả lỏng bản thân vào trạng thái thư giãn của sự sẵn sàng. Ngay trong võ thuật như karate, judo và kendo (kiếm thuật), với những đòn đấm và đá nhanh như chớp, các võ sĩ học cách giữ nội tâm bình thản. Một khi tinh thần bấn loạn, một khi họ cảm thấy lo lắng và hối hả, họ trở nên dễ bị tấn công. Thông qua sự bình thản của nội tâm, võ sư học cách "quay chậm" các động tác của đối phương để đánh trả dễ dàng hơn. Anh ta phải trong Chậm ngoài Nhanh. Các lực sĩ phương Tây gọi đó là "lừa vào tròng." Ngay cả khi ra một chiêu phức tạp với vận tốc cực cao, họ vẫn không hề bối rối hay vội vã. John Brodie, cựu tiền vệ ngôi sao của đội San Francisco 49ers, như một Thiền sư khi anh nói chuyện về việc duy trì sự bình thản trong cao trào của trận đấu: "Thời gian như hãm dòng trôi của nó lại, theo một cách thật huyền bí, dường như ai nấy đều đang cử động thật chậm. Giống như tôi có toàn bộ thời gian trên đời để quan sát những cầu thủ nhận bong chạy chỗ kiểu nào, và tôi còn kịp biết hàng phòng thủ đang lao vào tôi nhanh hơn bao giờ hết."

Yoga có thể giúp đạt được nội tâm bình thản như vậy. Nó tìm cách duy trì *Khí* của một người – tức sinh lực của người ấy, hay năng lượng – yếu tố

dễ bị ngăn trở bởi stress, lo âu, bệnh tật hoặc làm việc quá sức. Ngay cả những người không công nhận quan điểm về *Khí*, xem *Khí* như thứ bịa đặt thần bí, cũng thường nhận thấy yoga giúp cho họ phát triển một hệ tinh thần tĩnh tại, chậm rãi. Thông qua những cử động không vội vã, có kiểm soát, họ đạt đến sự kiên nhẫn, sự tập trung và sự tự nhận thức cao hơn.

Trong một thế giới khát khao nội tâm tĩnh lặng, cũng như cơ thể hoàn hảo, thì yoga là lộc trời cho. Ngày nay con người tập yoga ở khắp mọi nơi, từ công sở và bệnh viện cho đến phòng cứu hỏa và xưởng máy. Những khảo sát mới đây cho thấy số người Mỹ tập yoga đã tăng gấp ba lần kể từ năm 1998 – lên khoảng 15 triệu người, trong số đó có nhiều vận động viên chuyên nghiệp. Phụ trương du lịch của mọi tờ báo đều chật cứng những mẩu quảng cáo các kì nghỉ dưỡng tập yoga tại những địa danh mới lạ. Con trai tôi tập yoga trong vườn trẻ của nó ở Luân Đôn. Tại nhiều phòng tập, yoga đã đánh bật aerobic khỏi vị trí độc tôn là bộ môn thể hình được yêu thích. Ngay Jane Fonda, Nữ hoàng thuở ban đầu của bộ môn Thể dục Nhịp điệu Nhanh Huff and Puff, nay cũng đang quay băng yoga.

Mark Cohen công nhận yoga đã giúp mình mạnh khỏe và thư thả. Là một thương nhân 34 tuổi tại phố Wall, anh quen sống trong làn-cao-tốc. Công việc của anh là những quyết định trong tích tắc, và những lúc rảnh rỗi, anh chơi hai môn thể thao tốc độ nhất toàn khu là bong rổ và hockey. Giống như nhiều người, anh thường miệt thị yoga là sở thích của những người yếu đuối, những người không thể chơi các môn thể thao "thực thụ". Tuy vậy, khi người phụ nữ anh say đắm mời anh đến lớp yoga của chị, anh đã dằn lòng đi theo. Đêm đầu tiên, anh ngạc nhiên thấy thật khó khăn làm sao khi phải vặn người vào một tư thế asana nào đó, rồi lại thật thư giãn về sau. Dù sau này anh nhận ra người phụ nữ đó chẳng phải của mình, anh vẫn ghi tên vào một lớp yoga gần căn hộ riêng. Sau vài tháng nhập môn, anh dẻo dai hơn trước rất nhiều. Anh cảm thấy khỏe hơn, và tự cải thiện rõ rệt tới mức anh đã vứt bỏ được tấm đệm sờn rách vốn lâu nay là môt đồ vật cố thủ trên lưng ghế văn phòng. Anh cũng cảm thấy sự thăng bằng và tốc độ khá hẳn lên trên sân bong rổ hoặc bãi hockey. Dầu vậy, cái mà Cohen thích nhất ở yoga là phẩm tính trầm mặc và thư giãn. "Khi tôi vào tư thế, mọi sự trong tôi lập tức lắng dịu," anh nói. "Sau giờ tập, tôi cảm thấy lâng lâng nhưng cũng thật sự minh mẫn." Cảm giác đó tràn ngập trong anh suốt phần đời còn lại. "Anh phải thấy bây giờ tôi làm việc ra sao," anh nói. "Khi mà mọi việc lộn tùng phèo, thì tôi lại chính là Ngài Điềm Tĩnh."

Yoga cũng nhẹ nhàng đưa Cohen vào Tư duy Chậm. Thường thường, anh tới lớp cảm thấy căng thẳng về một vấn đề trong công việc. Sau một giờ đồng hồ thư giãn tinh thần và thong thả vặn bẻ người ở tư thế này rồi tư thế kia, giải pháp đôi khi tự đến. “Tinh thần tôi hẳn làm việc thông qua cái gì đó ở tầng vô thức trong lúc tôi tập yoga,” anh bộc bạch. “Một vài trong số những ý tưởng hay ho nhất chợt đến với tôi khi tôi đang cuốc bộ về nhà sau buổi tập.”

Những người khác say sưa kể về năng lượng mà yoga đem lại cho họ. Dahlia Teale làm việc tại một salon thời trang tóc ở New Orleans, bang Louisiana, và cũng thường tới phòng tập bốn ngày một tuần, theo các lớp aerobic và vận động trên máy tập tim. Năm 2002, cô tham gia lớp yoga cũng với một người bạn. Ngay lập tức, cô cảm thấy được tiếp them sinh lực. “ Thường thường trước đây tôi rời phòng tập về nhà cảm thấy mệt rã rời,” cô nói. “Với yoga thì khác hẳn – tôi thu nhận được nguồn năng lượng dồi dào liên tục trong một khoảng thời gian dài.” Teale đã hủy thẻ hội viên phòng tập, và hiện duy trì sức khỏe thông qua tập luyện ba môn phối hợp yoga, đi bộ và xe đạp. Cô đã giảm gần được ba cân.

Khí công là một chế độ tập luyện khác của phương Đông, phương pháp tiếp cận Chậm dành cho tinh thần và thể xác đang thu phục nhiều người thay đổi chính kiến. Đôi khi được mô tả như “yoga cộng với thiền và cử động,” Khí công là thuật ngữ chung cho một loạt những bài tập cổ xưa của người Trung Hoa nhằm nâng cao sức khỏe bằng cách vận *Khí* lưu thông khắp cơ thể. Trong tư thế đứng, sử dụng đan điền làm điểm tựa, môn sinh từ từ chuyển động qua một loạt tư thế duỗi dài tứ chi. Thở chậm và sâu cũng quan trọng. Khí công không nhằm nâng cao nhịp tim và đổ mồ hôi thật nhiều, nó nhằm kiểm soát và nhận biết. Nó có thể cải thiện sự thăng bằng, sức mạnh, tư thế và nhịp điệu của cử đông. Thậm chí, hơn cả yoga, nó giúp ta đạt tới tinh thần thư thái trong lúc đang ở trạng thái hoạt động. Khí công có nhiều nhánh, từ võ thuật như Kungfu tới nhẹ nhàng hơn nhiều như Thái Cực Quyền.

Tại phương Tây, hiện người ta vận dụng Khí công như một cách để chơi thể thao hay hơn. Mike Hall dạy golf và bóng quần ở Edinburgh, Scotland, Chậm là khẩu hiệu của ông. Ông khẳng định rằng nhờ vận Khí công để tĩnh tâm, nay ông thực sự có thể thấy điểm vàng trên quả bóng quần khi nó lao vút về phía mình. Thông qua những động tác chậm rãi có kiểm soát của Khí công, học trò của ông học được cách di chuyển linh hoạt trên sân bóng, hơn

là cứ lảo đảo chạy qua chạy lại. Và họ phát triển sự tĩnh tại của tinh thần, giúp họ cảm thấy có đủ thời gian để thực hiện bất kỳ cú đánh nào. “Điều nghịch lý là ta đồng thời vừa chuyển động lại vừa tĩnh tại,” Hall nói với tôi qua điện thoại.

Để tận mắt thấy điều nghịch lý trên, tôi thu xếp tới thăm câu lạc bộ bóng quần của ông tại Edinburgh. Nguyên cựu cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp, Hall là một người đàn ông 45 tuổi vóc người chắc nịch, tóc hung và hơi nói ngọng. Ông vừa bắt đầu giảng bài lúc tôi đến. Có thể thấy ngay ông nổi bật hơn tất cả. Trong khi những người khác hết vụt lại quật đen đét quanh sân, Hall dịch chuyển với vẻ duyên dáng mềm mại của một vũ sư tango. Ngay cả khi ông hích vai để thực hiện một cú xoay người bất tiện, ông dường như vẫn lướt đi. Tôi chợt nhớ lời khuyên chống lại trực giác nổi tiếng của Jackie Stewart, người hùng Thể thức Một: đôi khi để nhanh hơn, anh phải chậm lại.

Khi lớp học kết thúc, Hall chỉ cho tôi vài bài tập Khí công, giục tôi suy nghĩ tới các cử động và thả lỏng người. Ông luôn trở đi trở lại tầm quan trọng của việc giữ một hạt nhân ổn định, cả nơi thân xác lẫn tinh thần, “Với hầu hết mọi người, vấn đề trong bóng quần không phải là thiếu nhanh nhẹn,” ông nói, “Vấn đề là thiếu chậm rãi.” Toàn bộ chuyện này nghe có hơi “cải lương”, nên khi cuối cùng chúng tôi vào sân chơi cùng một séc, trực giác mach bảo tôi phải làm cho Hall bớt vênh váo. Mặc dù thế, ngay từ loạt giao bóng đầu tiên, tôi thấy mình thua trắng bụng. Hall bao quát toàn sân mà hầu như chẳng tốn mấy tí sức. Ông thắng 9-2.

Sau đó, học trò tiếp theo của ông, giáo sư kinh tế học 72 tuổi dáng người thon thả đáng ngạc nhiên tên là Jim Hughes, kể tôi nghe Khí công đã giúp khắc phục tật vội vã lật đật của ông ra sao. “Chẳng có gì qua một đêm mà thay đổi được, nhưng tập với Mike đem lại những điều kì diệu cho môn bóng quần của tôi,” ông kể. “Tôi không còn rối lên chạy vu vơ như trước nữa.” Khí công cũng giúp ông cởi bỏ bớt cái vội vã của đời sống xã hội. Trong công việc tư vấn, Hughes thường vội vã trả lời khách hàng. Trên lớp, ông thường chạy cho hết giáo trình, mắt nơm nớp nhìn đồng hồ. Nay, nhờ Khí công, ông áp dụng phương pháp thung dung. Có nghĩa là ông bỏ ra đủ thời gian cần thiết để giảng bài cho sinh viên với tiến độ hợp lý và chờ tới lúc thích hợp mới trao đổi về điểm yếu của khách hàng. “Thay vì tuân theo phản xạ ban đầu, tức là phải hành động càng nhanh càng tốt, thì nay tôi chậm lại và để cho bản thân có thời gian cân nhắc các lựa chọn giải pháp,”

Hughes tâm sự. “Tôi tin tôi trở thành một giáo sư giỏi hơn và một nhà tư vấn tốt hơn nhờ thế.”

Buổi sáng sau cuộc tỉ thí không cân sức trên sân bóng quần, Hughes đưa tôi đi làm vài đường golf quanh một công viên trong vùng. Thời tiết quả là đặc trưng Edinburgh, trời xám xịt và có mưa phùn. Hall quan sát tôi đánh vài quả với gậy số chin. Sau đó chúng tôi cùng làm vài bài Khí công. Ông lại nói về tầm quan trọng của việc giữ cho tâm ta bình thản và tĩnh lặng. Ông cũng bảo tôi rằng nghiên cứu cho thấy xoay người quá nhanh thực tế làm cho gậy chậm lại khi đập vào quả bóng. Một cú xoay người chậm hơn, nhịp nhàng uyển chuyển, sẽ giúp kiểm soát bóng tốt hơn và nội lực mạnh hơn. Tôi cầm gậy số chin, quyết tâm chuyển lời khuyên của ông thành hành động. Ngay lập tức, cú xoay người của tôi uyển chuyển hơn và mạnh hơn trông thấy.

Sau này, tôi đối chiếu những nhận xét của mình với Lindsay Montgomery, vị giám đốc điều hành 52 tuổi của Ban Tương trợ Pháp lý Scotland và là một tay golf lâu năm. Khi mới bắt đầu học Hall được vài bài, ông đã nghi ngờ Khí công và hứa hẹn của nó khai thác quyền năng của sự Chậm rãi. Sáu tháng sau, ông ngạc nhiên nhận thấy mình đã hạ được ba cú đánh trong cuộc tỉ thí. “Khí công cho ta một cảm thức khác về thời gian và nhịp độ,” ông nói. “Tôi có xu hướng muốn làm mọi việc thật nhanh – cá tính mà. Nhưng, xoay người chậm hóa ra lại trơn tru hơn nhiều. Khí công dạy tôi đừng vội vã, khiến tôi chơi golf hay hơn.”

Phương Đông không phải là khởi nguồn duy nhất của những hình thức luyện tập chậm rãi, tỉnh thức. Trong những năm 1930 ở Anh, Joseph H.Pilates đề ra một chế độ tăng cường sức khỏe dạ trên ba nguyên tắc của chính yoga: Cử động chính xác, tập trung tư tưởng và kiểm soát hơi thở. Trong một phòng tập hiện đại kiểu Pilates, mọi người thực hiện những bài tập đặc biệt giúp tăng cường các cơ bắp chính quanh cột sống và từ đó cải thiện sự linh hoạt, dẻo dai và thư thái. Mặc dù không bắt rễ từ trong một truyền thống tâm linh hoặc thiền định nào, Pilates cũng có thể đào sâu năng lực hồi quy và tập trung tinh thần. Tiger Woods, một tay golf Mỹ vẫn tập luyện theo chế độ Pilates và thiền.

Trong lúc đó, các nhà khoa học thể thao phương Tây đang dần trở lại quan điểm là tập luyện từ từ có thể cho kết quả khả quan hơn. Ta càng tập luyện nặng nhọc bao nhiêu thì tim càng đập nhanh bấy nhiêu, và càng tiêu hao nhiều mỡ hơn. Nhưng vượt quá một ngưỡng nào đó, đẳng thức “càng

nhanh càng tốt” không còn đúng nữa. Bác sĩ Juul Achten, một nghiên cứu sinh tại trường Đại học Birmingham, đã phát hiện – và từ đó có nhiều nghiên cứu khác cũng xác nhận điều này – rằng trong vòng một phút chúng ta tiêu hao mỡ nhiều nhất khi tim chúng ta đập ở mức từ 70% tới 75% nhịp đập tối đa của nó. Một người bình thường có thể đạt tới trạng huống đó bằng cách đi bộ - hoặc nhanh hoặc chạy thong thả nhẹ nhàng. Tập nặng hơn thế, tức đẩy nhịp tim lên gần ngưỡng tối đa, cơ thể sẽ bắt đầu sử dụng nhiều hydratcacbon hơn hòng sinh sản năng lượng. Nói cách khác, “con chuột” phòng thể dục chạy huỳnh huỵch như điên trên máy StairMaster hẳn sẽ không tiêu hao mỡ bằng anh chàng bẽn lẽn luyện tập từ tốn trên chiếc máy cạnh đó. Phép ẩn dụ rùa và thỏ giúp giải thích điều này. “Con thỏ dường như chạy được nhiều hơn vì nó chạy nhanh hơn,” bác sĩ Achten nói. “Nhưng trong cuộc đua hòng tiêu hao mỡ, tôi dám cuộc là rùa sẽ thắng.”

Dựa trên cơ sở đó, đi bộ, hình thức tập luyện cổ xưa nhất, đang làm cuộc trở về. Trong kỷ nguyên tiền công nghiệp, nhân loại chủ yếu di chuyển trên đôi chân – do vậy họ thảy đều cân đối, khỏe mạnh. Rồi đến thời kỳ sức động cơ, và con người trở nên lười biếng. Cuốc bộ trở thành cách thức di chuyển bần cùng bất đắc dĩ, một thứ “nghệ thuật bị lãng quên” theo cách nói của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO).

Dù vậy, như chúng ta thấy trong chương trước, những người làm công tác hoạch định trên toàn thế giới dự định tái thiết các trung tâm đô thị và vùng ngoại ô để dành không gian cho người đi bộ. Khu nhà Luân Đôn của tôi, là Wandsworth, vừa mới ban bố Chiến lược Đi bộ riêng. Có nhiều lý do hay ho để ta đi bộ. Một là miễn phí: ta chẳng cần phải theo lớp hay thuê hướng dẫn viên thể dục riêng mới học được cách bách bộ trong công viên. Nhiều hành trình ta vẫn dùng xe hơi có thể không kém phần dễ dàng – nếu dùng đôi chân. Đi bộ có thể cải thiện thể hình và tăng sức đề kháng chống lại bệnh tim, chứng đột quỵ, ung thư và loãng xương. Và ít khả năng xảy ra chấn thương như những bài tập cần gắng sức.

Bách bộ cũng có thể là thiền, do giúp nuôi dưỡng khuôn khổ tinh thần Chậm. Khi bước đi, chúng ta ý thức về mọi cảnh vật xung quanh – chim chóc, cây cối, bầu trời, hàng quán, nhà cửa và những người khác. Chúng ta thiết lập những kết nối.

Đi bộ thậm chí có thể xoa dịu ham muốn tăng tốc. Trên ôtô, tàu hỏa hoặc máy bay, khi mà máy móc luôn phô phang lời hứa hẹn mạnh hơn, nhanh hơn nữa, ta cảm thấy bị cám dỗ phải nhanh lên, và xem mọi sự chậm trễ

như là mất thể diện con người. Bởi cơ thể ta gắn với giới hạn tốc độ đặc thù nào đó, nên đi bộ có thể dạy ta quên đi tăng tốc. Đó chính là sự Chậm cố hữu. Edwards Abbey, *enfant terrible*[60] của thuyết môi trường luận Mỹ nói: "Nếu nói về chuyện đi bộ thì có rất nhiều cái hay… Chẳng hạn, đi bộ mất thời gian hơn bất kỳ hình thức di chuyển nào khác, ngoài trừ bò lê thì không kể. Như vậy, nó kéo giãn thời gian và kéo dài cuộc sống. Cuộc sống thật đã quá ngắn ngủi để mà lãng phí them vào tốc độ… Đi bộ khiến thế giới rộng lớn hơn và do đó thú vị hơn nhiều. Ta có thời gian để quan sát mọi cảnh trí trên đó."

Alex Podborski không thể tán đồng hơn thế. Anh chàng 25 tuổi quen thói cưỡi chiếc xe scuter đến nơi làm việc tại một đại lí du lịch ở trung tâm Luân Đôn. Rồi năm 2002 khi chiếc Vespa của anh bị đánh cắp đến lần thứ ba, anh quyết định thử hàng ngày đi bộ. Nay thì anh mất 25 phút đi làm và trở về nhà. Lộ trình quen thuộc đưa anh qua công viên Hyde Park, nơi một vài trong số những ý tưởng hay nhất của anh phát lộ. Anh mỉm cười với những người gặp dọc đường, và cảm thấy gắn bó hơn với thành phố của mình. Thay vì tới căn phòng mệt lử vì phải luồn lách giữa dòng xe cộ đông nghịt giờ cao điểm, nay Podborski đị bộ hoàn toàn thư thả và sẵn sàng làm bất cứ việc gì. "Đi bộ là khoảng thời gian khởi động của tôi," anh tâm sự. "Nó chuẩn bị cho tôi vào cuộc trong ngày và giúp tôi xả hơi lúc cuối ngày làm việc." Trên mặt trần rèn luyện thể lực, đi bộ cũng cho nhiều ích lợi. Từ khi quyết định đi bộ, Podborski cảm thấy khỏe hơn và săn chắc hơn, "Tôi sẽ chẳng bao giờ được làm người mẫu cho đồ lót Calvin Klein," anh nói với nụ cười hài hước. "Nhưng chí ít thì cái bụng bia của tôi có nhỏ đi."

Đối với luyện tập Chậm hiện đại hơn, hãy đừng tìm đâu xa hơn Siêu Chậm, phong trào cử tạ thịnh hành ở Bắc Mỹ và nhiều nơi khác. Tuy thế, trước khi sang chương sau, ta hãy cùng nhau chon vùi một quan niệm sai lầm phổ biến: nâng tạ[61] không biến ai thành Người Khổng lồ Không tưởng. Siêu Chậm khiến người bình thường khỏe hơn và săn chắc hơn mà không làm đồ sộ thêm cơ bắp. Và do cơ bắp chiếm ít chỗ hơn mỡ khoảng 30%, nhiều người đã đổi áo quần xuống một hai số sau khi cử tạ. *Hội chợ Phù Hoa*, cuốn kinh thánh dành cho những ai ưa thích cái đẹp hơn cơ bắp, đã mệnh danh Siêu Chậm là một trong những thời kỳ tập luyện cường độ cao "hot" nhất của năm 2002. Các tờ *Newsweek, Men's Health, Sport Illustrated for women, New York Times* cũng nhảy lên đoàn xe cổ động.

Khi tôi bắt tay vào sàng lọc một lượt các bài báo, những bằng chứng sinh động nghe quá hay đến khó tin là thực. Cử tạ ở nhịp độ thông thường chưa từng đem lại cho tôi và những người tôi quen biết chừng ấy kết quả. Có lẽ nào chậm lại thực sự đã tạo nên sự khác biệt to lớn đến thế?

Tổng hành dinh của phong trào Siêu Chậm khuất nẻo trong một con phố buôn bán không tên gần sân bay thành phố Orlando, bang Florida. Lúc tôi đến nơi, Ken Hutchins, người sáng lập ra phong trào Siêu Chậm hồi đầu những năm 1980, đang bận điện thoại, giải thích cho ai đó ở Seattle cách làm sao để trở thành một huấn luyện viên có chứng chỉ. Khoảng thời gian chờ đợi cho tôi cơ hội xem xét kỹ những tấm ảnh Trước Tập và Sau Tập treo cả trên mấy bức tường văn phòng. Một ông trung niên, râu quai nón có tên là Ted giảm được 9cm vòng bụng trong mười tuần lễ. Một cô Ann chừng ba mươi bớt được 10,5 cm vòng đùi trong chưa đầu ba tháng. Những tấm ảnh được chụp theo phong cách không-che-đậy-khiếm-khuyết vốn phổ biến trong các sách giáo khoa y học – không làm dáng, không chiếu sáng nghệ thuật, không chỉnh sửa. Phong cách này khiến tôi vững dạ. Nó cho thấy Siêu Chậm đang chinh phục được nhiều người thay đổi chính kiến chờ ở các kết quả chứ không phải do marketing khéo léo.

Bản thân Hutchins là người cao lớn, lại được trời phú cho dáng điệu cứng đơ như ống thông nòng sung của một vị tướng bốn sao (ông từng là kỹ thuật viên phẫu thuật trong Không Lực Mỹ). Người ông cân đối, không vai u thịt bắp. Chúng tôi yên vị trong ghế và bắt đầu nói về cái điên khùng của thứ văn hóa Làm Mọi Việc Nhanh lên. “Tâm lý hiện đại cho rằng làm gì đó mà chậm có nghĩa là không chú tâm hoặc không năng suất – tâm lý đó cũng vận vào cả tập luyện,” Hutchins trình bày. “Người ta cho rằng trừ phi anh thực hiện những động tác điên cuồng như aerobic bằng không anh sẽ chẳng thu được kết quả gì. Nhưng thật ra điều ngược lại mới là chân lý. Chính chậm rãi mới khiến cho các bài tập tác dụng đến vậy.”

Chân lý đó vận động ra sao? Một môn đồ Siêu Chậm nâng tạ lên và đặt tạ xuống mất 20 giây, so với tập quán chỉ 6 giây. Sự chậm lại triệt tiêu quán tính chuyển động, buộc cơ bắp phải làm việc tới mệt lử hoàn toàn. Điều này đến lượt nó lại đồng thời kích thích cơ bắp tái tạo nhanh hơn và đầy đủ hơn. Cử tạ cũng giúp xương chắc khỏe hơn, món lộc trời cho cả người trẻ lẫn người già. Một nghiên cứu công bố trong *Tạp chí Y học Thể thao và Vẻ đẹp Thể hình* số tháng Sáu năm 2001 kết luận rằng Siêu Chậm tăng cường sức dẻo dai hơn tập luyện cử tạ kiểu truyền thống tới 50%, ít nhất cũng trong

thời gian ngắn. Nhưng nội lực chỉ là một phần câu chuyện. Luyện thể hình cũng là một cách làm thon thả hiệu quả vì nó thúc đẩy sự chuyển hóa của cơ thể, buộc cơ thể đốt cháy nhiều calo hơn trong cả ngày. Hãy tập một vài cơ bắp, kiên trì ăn kiêng, và mỡ sẽ tiêu đi.

Siêu Chậm còn có một cái lợi nữa là tốn rất ít thời gian. Tập luyện với cường độ cao thường căng thẳng tới mức buổi tập thường không thể kéo dài quá 20 phút. Những người mới bắt đầu cần nghỉ từ ba đến năm ngày giữa các buổi tập, những người cử tạ nhiều kinh nghiệm còn nghỉ lâu hơn thế. Do rất ít ra mồ hôi, ấy là nếu có – quạt máy giữ nhiệt độ trong phòng tập luôn thấp – nhiều khách hàng Siêu Chậm tập luyện mà vẫn mặc nguyên quần áo văn phòng. Chậm đi lại hóa nhanh hơn. Mà cũng an toàn hơn: với những cử động uyển chuyển, trong tầm kiểm soát, Siêu Chậm giảm thiểu nguy cơ bị tổn thương.

Tập luyện Siêu Chậm cũng có thể khởi đầu cho hàng loạt lợi ích khác về sức khỏe từ gia tăng lượng HDL, loại cholesterol hữu ích, cho tới các đệm khớp linh hoạt hơn, khỏe hơn. Hutchins cho rằng Siêu Chậm thôi là đủ để giữ một người bình thường được cân đối, khỏe mạnh, rằng thêm bất kỳ môn thể thao nào khác chỉ phản tác dụng. Chỉ cần đả động đến cụm từ “tập tim” (cardio work-out) là ông đã trợn trừng trợn trạc. Tuy vậy, không phải ai cũng nhất trí, Cả Hiệp hội Tim Mỹ lẫn Văn phòng Tổng Phẫu thuật Mỹ đều khuyến nghị kết hợp rèn sức dẻo dai với bài tập aerobic thông thường.

Mặc dù chưa có nghiên cứu lâm sàng dứt khoát về Siêu Chậm, những bằng chứng mang tính giai thoại đang thu hút được đông đảo người dân. Tại Mỹ, có tin những đội thể thao cao đẳng và chuyên nghiệp hiện đan xen nhiều nhân tố của triết lý Siêu Chậm vào các chế độ luyện tập của mình, hệt như cách làm của Lực lượng Đặc Nhiệm, FBI, Cảnh sát dân sự và các cơ quan trợ giúp y tế. Giới bác sĩ và chuyên gia vật lý trị liệu thì nổi sung lên về việc này. Khắp Bắc Mỹ, các phòng tập Siêu Chậm đang lôi kéo một bộ phận tiêu biểu của xã hội, từ những người hưởng lương hưu và các cô cậu choai choai, tới lớp thanh niên nhiều hoài bão và các bà, các cô quà vặt suốt ngày. Hầu như ngày nào cũng có người điện thoại tới tổng hành dinh ở Orlando để hỏi cách trở thành huấn luyện viên có chứng chỉ. Nhiều studio đã được thành lập tại Australia, Na Uy, Ấn Độ, Israel và Đài Loan.

Vì sao Siêu Chậm mất 20 năm mới nhập được vào dòng chính thống? Có lẽ vì khó mà yêu được nó. Trước hết, cử tạ ít có khả năng giải phóng endorphin cao như các hình thức luyện tập khác. Nâng tạ với tốc độ sên bò

cũng đau chết người. Nếu tuân thủ chế độ Siêu Chậm đến từng li từng tí, tập luyện có thể giống một bổn phận hơn là niềm vui. Hãy nghe Hutchins mô tả một phòng tập Siêu Chậm kiểu mẫu: "…đồ đạc hạn chế phân-tán-tư-tưởng hiệp với màu tường nhàn nhạt, không nhạc, không cây cối, không gương soi, không trò chuyện, ánh sáng lờ mờ, thông gió liên tục, nhiệt độ thấp, độ ẩm thấp… Cũng không thể thiếu với môi trường lý tưởng này là thái độ nghiêm túc như ở trong bệnh viện."

Cuối buổi phỏng vấn, Hutchins dẫn tôi vào phòng tập của ông để thử một bài Siêu Chậm. Man mát, tịch mịch và vô trùng, căn phòng trông niềm nở hệt một nhà máy sản xuất con chip silicon. Lăm lăm cặp hồ sơ và đồng hồ bấm giờ trong tay, Hutchins dẫn tôi tới máy đẩy tạ chân. Ông dập ngay ý tưởng manh nha của tôi là tán dóc bằng một giọng nặng như đeo đá. "Chúng ta không ở đây để chuyện gẫu," ông ngắt lời. "Tất cả những gì ông cần nói là trả lời có hay không khi tôi hỏi." Tôi im bặt và bắt đầu đẩy tạ. Lúc đầu, tạ có vẻ khá nhẹ, nhưng khi xiết chặt bộ hàm, thì bắt đầu cảm giác nặng không sao chịu nổi. Được nửa chừng lần thứ hai, đùi tôi đã run lên, các cơ bắp đau nhức như chưa khi nào đau nhức đến vậy. Theo bản năng tôi đẩy nhanh để mau chóng kết thúc, nhưng Hutchins thì đâu muốn thế. "Chầm chậm thôi," ông gắt. "Đừng có cuống lên. Bình tĩnh và thở cho đều. Sẽ dễ thôi chừng nào anh thật tập trung." Sau sáu lần đẩy, các cơ đùi tôi rời rã. Ba cái máy tiếp theo ban phát sự hành hạ tương tự cho bắp tay, bắp chân và cơ ngực tôi. Rồi cũng kết thúc. "Chỉ mất mười lăm phút ba mươi giây," Hutchins vừa nói vừa bấm cái đồng hồ. "Ông cảm thấy thế nào?" Kiệt lực hoàn toàn. Mệt chết người. Chọn đi. Hai chân tôi nhũn ra, cổ họng khô kiệt. Nhưng là một kiểu mệt mỏi khác lạ - tập luyện – không thở hổn hển hoặc hụt hơi. Đến cả chảy mồ hôi cũng không. Vài phút sau, tôi quay về xe, chân bước nhẹ tênh.

Lúc lái xe đi, tôi tự hỏi: Liệu mình có muốn lặp lại nữa không? Câu trả lời trung thực phải là "không". Hiệu quả có thể là đáng kinh ngạc, nhưng chung cuộc cho cảm tưởng hệt – hãy cứ dùng chính từ ngữ của ông Hutchins – như ở trong bệnh viện. Tuy nhiên, gần đây tôi có đọc được là các huấn luyện viên Siêu Chậm khác đã áp dụng một phương pháp thư giãn hơn. Tò mò, tôi đáp ngay một chuyến máy bay để tìm hiểu một phòng tập Siêu Chậm rất phát đạt ở New York.

Bảy tầng nhà ở vị trí khang trang trên Đại lộ Madison, trong khu Manhattan giữa lòng thành phố, Trung tâm Huấn luyện Tối ưu trông giống

một cung thể dục truyền thống hơn: gương soi trên tường, tiếng nhạc trên hệ thống âm thanh, tiếng cười đùa lan văng vẳng. Ông chủ Trung tâm, Lou Abato, có mái tóc đuôi ngựa và nụ cười thường trực trên môi. Tấm ảnh chụp cuộc gặp gỡ của anh với Arnold Schwarzenegger chiếm vị trí danh dự trên bậu cửa sổ cạnh quầy tiếp tân, ngay bên trên mấy cái giá chất ngất những tạp chí cơ bắp. Abato có thể chất kiểu anh hùng siêu nhân và vẫn thường tranh tài trong các cuộc thi thể hình, vậy nhưng chế độ tập luyện của anh tự nó chỉ ở mức tối thiểu: mỗi tuần một buổi tập Siêu Chậm – không hơn. “Ai cũng thấy thật khó tin, nhưng ấy là tất cả những gì ta cần,” anh bảo tôi.

Tuy nhiên, Trung tâm Huấn luyện Tối ưu không phải là thánh địa Mecca cho những người hùng cơ bắp. Khách hàng của Abato hầu hết là giới chuyên nghiệp tại Manhattan. Có mặt đầu tiên, lúc tám rưỡi sáng, là một luật sự trung niên chuyên về lĩnh vực xây dựng, một “cựu binh” Siêu Chậm đã ba năm tên là Jack Osborn. Anh ló ra khỏi phòng thay quần áo, vận sơmi trắng cụt tay, quần soóc xanh. Ngoài cái bụng hơi phệ, trông anh khá cân đối. Abato đẩy anh vào máy tập chân cùng kiểu với chiếc mà tôi đã thử với Hutchins, rồi buổi tập bắt đầu. Osborn làu bàu và nhăn nhó suốt những lần đẩy tạ. Anh thở gấp, mắt lồi ra, môi run rẩy. Tôi cảm thấy sự đau đớn của anh. Abato nhắc anh đừng có lẩn tránh bằng tốc độ: “Chậm lại, chậm lại ngay. Đừng có vội.” Và cứ thế tiếp tục. Khoảng hai mươi phút sau, Osborn đã quay lại trong bộ comple màu than, vừa bảo tôi Siêu Chậm đã giúp anh bỏ đi 5,45 cân, khắc phục được chứng đau lưng kinh niên, và cho anh năng lượng dự trữ dồi dào. “Cứ y như là tôi có một cơ thể hoàn toàn mới,” anh tâm sự. Với một linh cảm, tôi hỏi anh liệu có phải cử tạ thật chậm cũng cho hiệu quả về tâm lý hay không. Nó có dạy cho anh cách xử trí cuộc vật lộn về kế sinh nhai ở New York theo khuôn khổ tinh thần Chậm hay không? Mặt anh tươi lên. “Đó không phải là lý do tôi bắt đầu tập Siêu Chậm, nhưng rõ ràng là một trong những lợi ích nó đem lại,” anh nói. “Sự tĩnh lặng thiền định tôi đạt được ở đây duy trì suốt cả ngày. Nếu tôi có một cuộc gặp gỡ quan trọng hoặc phiên hẹn của tòa án, tôi thu xếp để vẫn tập luyện Siêu Chậm, như vậy tôi sẽ bước vào cuộc hẹn tập trung hơn, với tinh thần sáng suốt và tự chủ.” Mới đây Osborn đã tỏ ra xuất sắc trong vụ kiện rất lắt léo, nên dù sao anh cũng thổ lộ vài lời khen cho môn cử tạ chậm. “Ngay cả khi mọi việc trở nên rối tung rối mù, như thường xảy ra trong các phiên tòa, tôi vẫn thấy tập trung và bình thản. Tôi có thể “lái” được khách hàng, chánh án

và các thẩm phán của phiên tòa," anh nói. "Cũng giống như những lợi ích về thể chất, Siêu Chậm đã giúp tôi thành công hơn tại tòa."

Đấy thực sự là một lời xác nhận. Liệu những khách hàng khác của Abato có thể nào cũng sốt sắng như vậy chăng? Vâng, té ra cũng vậy. Sauk hi Osborn quay trở lại văn phòng, Mike Marino, cố vấn quản lý 55 tuổi, kể tôi nghe Siêu Chậm đã giúp ông giảm tới non lượng mỡ trên cơ thể trong vòng chin tháng ra sao. Cao ráo, gọn gang và rám nắng, ông có vẻ như vừa bước ra từ một catalogue trang phục nam. Cũng giống Osborn, ông xem Siêu Chậm như vắcxin ngừa căn bệnh hối hả bẩm sinh của người New York. "Nó rõ ràng đã gỡ bỏ được vài phần cơ bản trong lối sống vội vã của tôi," ông nói. "Giả sử trong cuộc sống tôi gặp phải vấn đề quan trọng, bản năng tôi từ trước đến nay là luôn cố giải quyết nhanh, vượt qua càng sớm càng tốt. Bây giờ tôi tiếp cận mọi vấn đề theo cách có cân nhắc hơn, vốn có lợi cho công việc tư vấn."

Hết khách hàng nọ đến khách hàng kia kể cùng câu chuyện về thân thể khỏe mạnh, căng tràn hơn, không còn đau đớn – nhiều người còn ca ngợi Siêu Chậm ở chỗ cho họ nội tâm tĩnh lặng để duy trì lý trí sáng suốt giữa đời sống Manhattan xô bồ. Siêu Chậm thành ra Chậm với đầy đủ ý nghĩa của từ này.

Sauk hi cảm ơn Abato vì sự giúp đỡ của anh, tôi đi thang máy xuống phố. Bên ngoài, trên vỉa hè, một quý cô trẻ tuổi, tóc chải cầu kỳ tốn kém, đang say sưa ca ngợi Siêu Chậm qua điện thoại cầm tay. Tôi vờ lục lạo túi xách để nghe lỏm vài câu. "Tin tớ đi, cậu sẽ thích mà," cô thì thầm. "Chậm bây giờ là nhanh thời thượng đấy!"

CHƯƠNG SÁU - Y HỌC: BÁC SĨ VÀ ĐỨC KIÊN NHẪN

Thời gian chữa lành mọi vết thương
-CÁCH NGÔN ANH, THẾ KỶ MƯỜI BỐN

Giờ chúng ta đang trong phòng chờ bệnh viện Chelsea và Westminster ở Luân Đôn. Tôi vừa tới để khám chỗ đau dấm dứt ở cẳng chân bên phải. Dù đã hàng tháng trời sưng tấy và khó chịu, nhưng tôi vẫn lạc quan. Bệnh viện này vốn rất quen thuộc với tôi - cả hai con tôi đều sinh tại đây – và bệnh viện có khoa phẫu thuật chỉnh hình vào loại tốt nhất nước Anh.

Phòng chờ chật ních. Người bệnh chống nạng tập tễnh đi đi lại lại từ nhà vệ sinh tới quầy đọc báo. Họ cựa quậy vẻ lo lắng trên ghế ngồi. Một vài người phải dùng xe lăn. Trên cửa dẫn vào phân khoa, bản tin điện tử cho chúng tôi biết phòng khám hiện đang hoạt động chậm bốn mươi lăm phút so với lịch trình. Mải mê đọc tờ Cosmopolitan cũ, tôi chỉ loáng thoáng nhận biết bệnh nhân tới rồi ra về.

Khi tên tôi được xướng lên, hộ lý dẫn tôi vào phòng khám nơi một vị tư vấn trẻ ngồi chờ tại bàn. Tim tôi se thắt lại. Tất tật mọi thứ, kể cả vết cà phê trên cravát của anh ta, đều như gào lên: Khẩn trương! Sau câu làu bàu chào hỏi, anh ta lao vào tra hỏi tôi tới mức không kịp thở. Đau chỗ nào? Bắt đầu từ bao giờ? Thấy đau vào lúc nào? Anh ta muốn những câu trả lời nhanh và chính xác. Khi tôi toan giãi bày thì anh ta cắt lời, gằn giọng nhắc lại câu hỏi. Chúng tôi như cãi vã với nhau. Tôi muốn dựng lên một bức tranh toàn cảnh về chỗ tổn thương - những thay đổi trong chế độ thể thao hằng ngày của tôi, cái đau tiến triển ra sao, tác động của thuốc giảm đau và xoa bóp thế nào, cả việc ảnh hưởng tới dáng dấp nữa – nhưng ông bác sĩ "Khẩn trương" chỉ muốn đánh dấu vào các ô trong phiếu chẩn đoán rồi kết thúc ca trực. Trong lúc khám vội vã cho tôi, bác sĩ liếc đồng hồ đeo tay – hai lần. Không thể xác định nguyên nhân đau, anh ta bảo tôi tiếp tục xoa thuốc giảm đau rồi chuyển tôi đi chụp cắt lớp và xét nghiệm máu. Tôi còn muốn hỏi thêm, nhưng thời gian của tôi đã hết. Tôi rời khoa phẫu thuật chỉnh hình, lòng ấm ức vì ca chẩn bệnh nhát gừng thật tệ hại.

Đa số các bạn rồi sẽ biết cảm giác này.Tại các bệnh viện và phòng khám trên toàn thế giới, đội ngũ bác sĩ gánh áp lực phải giải quyết con bệnh thật nhanh. Tại Anh, Dịch vụ Y tế Nhà nước đang quá tải, một lần khám trung

bình của bác sĩ đa khoa kéo dài chừng sáu phút. Ngay tại những bệnh viện tư nhân kinh phí dồi dào, các bác sĩ cũng là nạn nhân của con bọ khẩn trương. Máy nhắn tin khiến họ liên tục ở tư thế sẵn sàng, thực hành cái mà một số người gọi là "tin nhắn ngành y". Kết quả là một văn hoá y tế được xây dựng trên nền tảng tạm thời cứu chữa. Thay vì để thời gian lắng nghe bệnh nhân, tìm hiểu mọi khía cạnh liên quan tới sức khoẻ, trạng thái tâm lý và lối sống của họ, bác sĩ thời hiện đại hướng toàn bộ sự chú ý vào triệu chứng. Thông thường, bước tiếp theo là viện tới công nghệ - như chụp cắt lớp, thuốc men, mổ xẻ. Tất cả đều nhằm có được những kết quả cấp kỳ theo một thời gian biểu kín đặc, và bệnh nhân cũng vội vã thông đồng. Trong một thế giới nơi mỗi phút đều quý giá, tất cả chúng ta đều muốn – chúng ta đòi hỏi - được chẩn đoán, điều trị và chữa khỏi càng nhanh càng tốt.

Dĩ nhiên, khẩn trương thường hết sức hệ trọng trong y tế. Tất cả chúng ta đều từng có lần quan sát khoa Cấp cứu. Nếu không kịp thời cắt bỏ mẩu ruột thừa bị viêm, hoặc lập tức cầm máu vết thương do đạn bắn, hoặc tiêm insulin[62] đúng lúc, thì bệnh nhân sẽ chết. Nhưng trong ngành y, cũng như trong rất nhiều ngành nghề khác của đời sống, nhanh hơn không phải lúc nào cũng tốt hơn. Như nhiều bác sĩ và bệnh nhân đang dần nhận ra, Chậm lại thường có lợi.

Phong trào phản ứng dữ dội chống lại Y tế Khẩn trương đang dần lấy đà. Các bác sĩ ở khắp mọi nơi đang đấu tranh nhằm có được nhiều thời gian hơn với bệnh nhân. Các trường y hiện hết sức chú trọng biệc "trò chuyện và lắng nghe", coi đây như công cụ trong chẩn đoán. Số lượng ngày càng tăng các nghiên cứu cho thấy kiên nhẫn là chính sách tối ưu. Lấy trường hợp vô sinh làm ví dụ. Các bác sĩ thường khuyến cáo thụ tinh trong ống nghiệm, với toàn bộ rủi ro vốn có, nếu như người phụ nữ không thụ thai được sau một năm cố gắng. Nhưng một nghiên cứu năm 2002 ở bảy thành phố của châu Âu cho thấy thời gian một năm đơn giản là chưa đủ. Để thêm mười hai tháng nữa, hầu hết những phụ nữ mạnh khoẻ đều sẽ thụ thai. Tuy nhiên, nghiên cứu trên cũng cho thấy rằng trên 90% phụ nữ cuối tuổi ba mươi thường có mang trong vòng hai năm nếu nhu bạn tình của họ cũng dưới bốn mươi tuổi.

Bị vỡ mộng với phương pháp chăm sóc sứu khoẻ thông thường, hành triệu người đang quay sang y học bổ sung và thay thế (CAM), vốn bắt nguồn từ những truyền thống chữa bệnh thần bí thể chậm còn thịnh hành ở

các nước đang phát triển. CAM là một phong trào rộng lớn bao gồm nhiều triết lý y học từ Trung Hoa cổ truyền và Vệ đà Y dược của Ấn Độ cho tới liệu pháp Unani Ả rập. Trong những cách điều trị thay thế được nhiều người biết đến có vi lượng đồng căn, dược thảo, xoa bóp dầu thơm, châm cứu, mát-xa và chữa bệnh khí công. Thầy lang chuyên thuật nắn xương và nắn khớp cũng được liệt vào hành những người hành nghề CAM.

Y học thay thế hiệu nghiệm đến mức độ nào vẫn còn là một chủ đề gây tranh cãi kịch liệt. Khó tìm thấy được chứng cứ khoa học về tính hiệu quả và độ an toàn của CAM. Những người hoài nghi - số này đông vô kể - thì bác bỏ, xem CAM như thủ đoạn lang băm loè bịp với những cây nến và quả cầu pha lê. Giả dụ có hiệu quả, là họ nói, chẳng qua chỉ như một liệu pháp trấn an tinh thần mà thôi: mọi người có niềm tin sẽ khỏi bệnh, và thế là tự khỏi. Tuy nhiên, các cơ sở y tế đang quan tâm tới CAM nhiều hơn trước. Các bệnh viện truyền thống và viện nghiên cứu trên toàn cầu đang đưa những liệu pháp chữa bệnh cổ truyền vào thử nghiệm cặn kẽ. Và mặc dầu vẫn chưa có hội đồng thẩm định, những chứng cứ sơ bộ cho thấy một số CAM thực sự có tác dụng. Chẳng hạn, nhiều bác sĩ thừa nhận châm cứu có thể giảm đau và buồn nôn, mặc dù họ chưa giải thích được vì sao.

Trong khi các chuyên gia săn lùng chứng cứ khoa học trong phòng thí nghiệm, thì dân chúng đang biểu quyết với đôi chân của họ. Thị trường toàn cầu dành cho CAM lên tới 60 tỉ đô la Mỹ mỗi năm. Khoảng một nửa dân số Bắc Mỹ ngày nay tìm kiếm sự chăm sóc bên ngoài hệ thống chăm sóc sức khoẻ chính thống. Gần 80% số bệnh viện chữa trị các bệnh về đau nhức tại Đức, nơi mà CAM được truyền bá rộng khắp, áp dụng liệu pháp châm cứu. Tại Anh, người hành nghề CAM nay đã vượt số bác sĩ đa khoa. Không thể tìm được những gì mong muốn ở quê nhà, người phương Tây lũ lượt kéo nhau sang Trung Quốc và những quốc gia nổi tiếng về y học cổ truyền. Tại Bắc Kinh, một bệnh viện hiện có hẳn một khoa dành riêng cho người nước ngoài. Số khác đang mời chào các tua du lịch trọn gói – tham quan Vạn Lý Trường Thành và gặp gỡ một thầy Tàu nào đó chuyên trồng và bán dược thảo.

Nhưng, ngay cả những người ủng hộ CAM nhiệt tình nhất cũng không nghĩ rằng CAM có thể - hoặc nên – thay thế hoàn toàn truyền thống Tây y. Với một số bệnh nhất định, như nhiễm trùng và chấn thương, thì Tây y thông thường luôn điều trị hiệu quả hơn. Ngay ở Trung Quốc, ta cũng không thấy các thầy lang đổ xô đến chạy chữa cho các nạn nhân do tai nạn

xe cộ. Những người cổ xuý thì lập luận rằng CAM công hiệu nhất chính ở những lĩnh vực mà y học phương Tây bó tay: đối phó với những căn bệnh mãn tính, từ hen suyễn và bệnh tim cho tới những bệnh như đau lưng và trầm cảm. Hiện nay, xu thế là kết hợp những phương pháp trị bệnh hiệu quả nhất của Tây y với CAM để tạo nên một truyền thống y tế hoàn toàn mới gọi là "y học tích hợp". Các khoá học CAM nở rộ theo cấp số nhân ở các trường y truyền thống hầu khắp thế giới phát triển, những trung tâm y học tích hợp bùng phát ở các đại học uy tín nhất nước Mỹ như Harvard, Columbia và Duke. Năm 2002, Tổ chức Y tế Thế giới phát động một chiến dịch toàn cầu nhằm hoà trộn những tinh hoa của CAM vào dòng y học chính thống.

Một trong những nơi chuyên vận dụng y học tích hợp hàng đầu châu Âu là Bệnh viện Hale. Bệnh viện này chiếm trọn bốn tầng của khu nhà Regency ở trung tâm Luân Đôn. Hồi khai trương năm 1987, bệnh viện được xem như thiên đường cho những tín đồ theo trào lưu Kỷ Nguyên Mới[63]. Ngày nay thì, mọi tầng lớp dân chúng, từ những giám đốc công ty tới các giáo viên dạy hoá, đều tới đây để châm cứu, mát-xa bằng dầu thơm hoặt tái cân bằng các luân xa của mình. Khách hàng cả già cả trẻ tranh thủ đọc lướt trong quầy sách tầng hầm, hoặc xếp hàng để nhận thảo dược và được chữa theo phép vi lượng đồng căn ở quầy khám và phát thuốc. "Khi chúng tôi mới bắt đầu, y học bổ sung bị xem như kỳ cục, quá cách mạng, thứ chỉ những kẻ nổi loạn mới thử", người sáng lập bệnh viện, bà Teresa Hale kể. "Nay thì nó đã được chấp nhận vào dòng chính thống. Thậm chí, các bệnh viện khác còn chuyển bệnh nhân tới chỗ chúng tôi". Trong đội ngũ nhân viên cả trăm người, bệnh viện Hale có nhiều bác sĩ được đào tạo chính quy, trong đó phải kể tới hai bác sĩ đa khoa. Năm 2003, một bệnh viện ở Luân Đôn đã mời một điều trị viên của Hale tới làm việc với các bệnh nhân ung thư của họ.

Một phần hấp dẫn của y học bổ sung là ở chỗ nó tránh cách giải quyết vội vàng, và xử sự với bệnh nhân như với con người, chứ không phải một thứ bao bị chứa đầy triệu chứng. Đa số các liệu pháp CAM về bản chất là thư thả. Chúng tác động trong sự hài hoà với thể xác và tinh thần, thuyết phục hơn là cưỡng ép bệnh nhân chữa bệnh. Thư giãn, liệu pháp vốn có tác dụng hạ huyết áp, giảm đau, khiến bệnh nhân bớt bồn chồn và chán nản, thường là cốt lõi trong điều trị kiểu này, vì luôn thúc giục con người sống ở

nhịp độ cân bằng. Tại bệnh viện Hale, các điều trị viên của mọi khoa phòng luôn khuyến khích bệnh nhân của mình thư thả - làm việc bớt đi, ăn uống theo kiểu thưởng thức, thiền, dành nhiều thời gian hơn cho gia đình và bạn bè, chọn lấy những sở thích có phẩm tính thiền, hoặc chỉ đơn giản là mỗi ngày dành ra chút thời giờ bách bộ trong công viên.

Nhìn chung, các điều trị viên CAM tiêu tốn nhiều thời giờ hơn hẳn các đối thủ dòng chính thống. Một lần điều trị vi lượng đồng căn mất tới hai tiếng cho mỗi bệnh nhân: gây dựng mối quan hệ, chăm chú lắng nghe, sàng lọc các câu trả lời để tìm ra căn nguyên của bệnh tật. Một lần điều trị bằng mát-xa và châm cứu thông thường kéo dài ít nhất một tiếng đồng hồ, trong khoảng thời gian đó điều trị viên chuyện trò, xoa bóp cho bệnh nhân. Nghe có vẻ cũ rích, nhưng trong một thế giới nơi ai nấy luôn hối hả, và những gắn kết thực sự giữa con người với nhau là năm thì mười hoạ, thì một chút chăm sóc ân cần, dịu dàng có thể có tác dụng tuyệt vời, thậm chí có thể khởi động những cơ chế kháng bệnh trong cơ thể. Ingrid Collins, một nhà tư vấn tâm lý người Anh nói: "Khi ta dành cho bệnh nhân thời gian và sự quan tâm, họ có thể thư giãn tới mức khỏi bệnh."

Nghiên cứu có vẻ như xác nhận điều này. Trong một công trình tại Mỹ, một nhà tâm lý cùng sát cánh bên một bác sĩ đa khoa, thông cảm lắng nghe trong các buổi chẩn bệnh. Ông hỏi nhiều câu không có trong phiếu kiểm tra triệu chứng thông thường. Anh cảm thấy thế nào về căn bệnh? Nó ảnh hưởng ra sao tới những người xung quanh anh? Bệnh nhân thích được quan tâm, và một số còn tiến triển tới mức khỏi cả những bệnh mãn tính. Điều này đưa chúng ta quay về với mối quan hệ giữa tinh thần và thể xác. Trong chương trình vừa rồi, ta đã thấy bằng cách nào những phương pháp tập luyện chậm dẫn tới trạng huống mà người La Mã gọi là "*một tinh thần lành mạnh trong một cơ thể cường tráng*". Hiện tại giới y học đang quay trở về quan điểm chính thể luận cho rằng trạng thái tinh thần của mỗi người có thể ảnh hưởng tới sự khoẻ mạnh thể xác của con người đó. Và một khi đã chấp nhận bệnh nhân là một con người với nhiều tâm trạng, nhiều nỗi day dứt và những tâm sự cần thổ lộ, thì rõ ràng lướt qua bản mô tả bệnh lý rồi chộp lấy sổ kê đơn thuốc không còn là đủ. Anh cần phải bỏ thời gian để lắng nghe. Anh cần phải tạo được kết nối thực sự.

Y học dòng chính thống đang dọn chỗ cho sự thư thả theo nhiều cách. Một là ngày càng thiện chí đối với việc sử dụng liệu pháp thư giãn trong điều trị. Để giúp cởi bỏ căng thẳng, ngày càng có nhiều bệnh viện hướng

bệnh nhân tới những hoạt động dễ chịu như làm vườn, vẽ tranh, sáng tác nhạc, đan len và dành thời gian cho thú vật cảnh. Một xu thế khác là thừa nhận tác dụng chữa bệnh của Mẹ Thiên Nhiên. Một nghiên cứu mới đây ở Đại học Tổng hợp Texas A&M đã phát hiện ra rằng trông ra không gian xanh tươi từ cửa sổ bên cạnh giường bệnh giúp bệnh nhân mổ phục hồi nhanh hơn hẳn và ít phải dùng thuốc giảm đau. Bởi thế, các bệnh viện hiện tích cực trồng thêm nhiều vườn cảnh ngoài trời, sửa sang các phân khu cho có thêm nhiều ánh nắng, cây cối và cảnh vật xanh tươi, chiếu cả những cảnh cá heo bơi lội ngoài biển hoặc sông suối nước róc rách chảy qua những cánh rừng lốm đốm nắng trên các kênh truyền hình nội bộ.

Các bác sĩ Tây y ngày càng hay vận dụng những liệu pháp điều trị kiểu-thư thả. Một số sử dụng thiền, yoga và khí công để điều trị ung thư, hội chứng đường hầm xương cổ tay, viêm khớp xương mãn tính, tiểu đường, cao huyết ap, hen suyễn, động kinh, cùng các vấn đề về sức khoẻ tâm thần. Một số khác sử dụng cử tạ Siêu Chậm để phục hồi các bệnh nhân bệnh tim và loãng xương. Nhiều bác sĩ đa khoa ngày nay chuyển bệnh nhân của mình tới các thầy lang chuyên nắn khớp, nắn xương, các chuyên gia khoa châm cứu, bốc thang thảo dược và chữa bằng vi lượng đồng căn. Vậy là, dù thông thường các liệu pháp điều trị của CAM cần lâu thời gian mới phát huy tác dụng, đôi khi Thư Thả lại cho kết quả nhanh hơn. Hãy xem hai phương pháp đối chọi nhau trong điều trị đau lưng do bó dây thần kinh cột sống. Một bác sĩ Tây y thường sẽ mau chóng kê đơn thuốc kháng viêm, thuốc này phải mất thời gian mới cho công hiệu. Thế nhưng, một điều trị viên xoa bóp theo phương pháp Vệ đà[64] lại có thể cắt cơn đau lập tức bằng mát-xa Marma[65], tập trung vào những vùng đặc biệt có cơ bắp, mạch máu và xương giao nhau.

Nhiều bác sĩ dòng chính thống còn tiến thêm một bước bằng cách tự học các liệu pháp CAM. Hãy lấy Catherine Watson làm ví dụ. Trước kia bà là kỹ thuật viên nghiên cứu tại một công ty dược chuyên phát triển thuốc điều trị hệ thống miễn dịch. Tuy nhiên, sau nhiều năm trong phòng thí nghiệm, bà ngày càng vỡ mộng với phương pháp quai búa tạ của y học phương Tây. Thuốc Tây thường chớp nhoáng loại trừ triệu chứng của bệnh tật, nhưng không chữa khỏi căn nguyên sâu xa. Hơn nữa nhiều loại thuốc còn gây ra những tác dụng phụ - để khắc phục những tác dụng phụ này còn cần nhiều thuốc hơn. “Tôi chỉ thấy là cần phải có con đường khác”, bà Watson nói.

Năm 1999, bà từ bỏ công việc được trả lương hậu hĩnh ở công ty dược để chuyển sang nghiên cứu thảo mộc phương Tây. Nền tảng chuyên môn cho bà một khởi đầu suôn sẻ, do có nhiều dược phẩm hiện đại được bào chế từ cây cỏ thiên nhiên. Bây giờ thì bà điều hành một phòng điều trị bệnh bằng thảo mộc rất đông khách tại nhà mình ở Herthfordshire, ngay ngoại vi Luân Đôn. Chuyên môn của bà là điều trị các bệnh da liễu và tiêu hoá. Nhiều kkhi, những pha chế thảo mộc của bà được sử dụng độc lập, nhưng với một số bệnh, chẳng hạn như bệnh hen suyễn, thì chúng phát huy tác dụng song song với thuốc truyền thống. Dù thế, với mọi bệnh nhân bà Watson đều áp dụng phương pháp thư thả. Thường thường, bà để ra ít nhất là một tiếng đồng hồ cho lần khám đầu tiên, và nói rõ cách điều trị của bà tốn thời gian. "Nhiều khi thấy ngay kết quả, nhưng thông thường thảo dược tác động từ từ, bằng cách đẽo gọt bệnh tật dần dần", bà nói. "Thường thì nó chậm hơn thuốc truyền thống, nhưng cuối cùng kết quả lại hiệu nghiệm hơn ta có thể tưởng tượng, và còn không có tác dụng phụ như tôi thấy quá thường xuyên trong công nghiệp dược phẩm."

Thường thường CAM là giải pháp cuối cùng cho các bệnh nhân mà thuốc Tây không có hiệu quả. Cô Nik Stoker, nữ giám đốc quảng cáo hai mươi bảy tuổi ở Luân Đôn, trước kia hết sức đau đớn mỗi khi vào kỳ kinh nguyệt. Hàng tháng, nội tiết của cô rối loạn, dựng cô dậy ban đêm với những cơn phấn khích đột ngột gây mệt mỏi triền miên vào ban ngày. Những xúc cảm của cô gào thét điên loạn, cô thấy làm việc thật là chật vật. Cuối cùng thì bác sĩ điều trị cho cô bằng Thuốc ngừa thai, phương thuốc phổ biến cho đau bụng kinh kỳ. Bao nhiêu năm, cô chuyển từ hết loại thuốc ngừa thai này sang loại thuốc ngừa thai khác, bệnh không có lúc nào thuyên giảm, lại phải chịu thêm các tác dụng phụ của thuốc. Thuốc khiến cô cảm giác như mình đang mang một trái đạn đại bác trong dạ dày và trên đôi chân. Nhiều lúc cô không đi nổi. "Tôi cảm thấy như mình sắp phát điên", cô than thở. Khi chụp cắt lớp lẫn mổ thăm dò đều thất bại không xác định được căn nguyên nỗi thống khổ của cô, các bác sĩ đành bày tỏ đôi chút cảm thông, nói với cô rằng mọi phụ nữ đều bị những cơn đau bụng kinh nguyệt hành hạ và thứ duy nhất hữu ích là một bình nước nóng và nghỉ ngơi thoải mái. "Họ khiến tôi có cảm giác như mình đang rên rỉ than van, anh biết đấy, chỉ làm họ mất thời giờ", cô tâm sự.

Trong cơn tuyệt vọng, được một người bạn giới thiệu, cô đã tìm đến Tom Lawrence, một chuyên gia khoa châm cứu kiêm thầy lang thảo dược. Đây là

lần đột phá khẩu đầu tiên của cô với CAM, nhưng cô lập tức thấy thoải mái trước liệu pháp nhẹ nhàng, tổng thể của ông. Lần khám bệnh đó kéo dài hơn một tiếng, suốt thời gian cô Stoker cứ kể lể và giãi bày, không chỉ về các triệu chứng của mình, mà còn về cả chế độ ăn kiêng, sự nghiệp, tính khí, sinh hoạt xã hội và các sở thích cá nhân. Ông Lawrence muốn có một bức tranh toàn cảnh. Cô Stoker cảm thấy cuối cùng đã có người lắng nghe mình. Bản thân việc chữa trị đã khác rất xa Y tế 101. Để sắp xếp lại và tái cân bằng những dòng năng lượng đang lưu thông khắp cơ thể cô, ông Lawrence đã cắm một rừng kim châm vào hai cẳng chân và cổ tay cô. Ông yêu cầu cô ngừng ăn các chế phẩm sữa, và điều chế cho cô một ít thuốc con nhộng chứa tới hàng chục loại thảo mộc, có cả bạc hà, rễ bạch chỉ và cam thảo. Các y bác sĩ dòng chính thống có lẽ sẽ giễu cợt cách chữa bệnh kiểu này, nhưng kết quả lại khá rõ ràng. Sau lần hẹn khám đầu tiên, cô Stoker cảm thấy bớt hẳn sự căng thẳng đã đeo đẳng cô nhiều năm ròng. Sau hơn chục lần điều trị, những cơn đau kinh kỳ đã ít nhiều tiêu tan. Cuộc sống của cô chuyển biến. “Bây giờ tôi là một người khác rồi”, cô nói.

Giống như nhiều bệnh nhân đã tách khỏi Tây y, cô Stoker nghĩ rằng CAM đã chữa khỏi cho cô cả thể xác lẫn tinh thần. Nay cô cảm thấy bớt bị bứt rứt, có thể chịu đựng stress và nhịp sống hối hả ở Luân Đôn. “Ông biết cái cảm giác uể oải, bấn loạn khi ông đang có cả đống việc phải làm mà thậm chí chẳng biết phải bắt đầu từ đâu không?” cô nói. “Vậy đấy, tôi không còn hay bị như thế nữa. Tinh thần tôi bình tĩnh và sáng suốt hơn trước rất nhiều.”

Tuy nhiên, chừng nào mà CAM vẫn chỉ ở bên lề ngành y, các bệnh nhân sẽ còn phải dò dẫm trên bãi mìn của những thông tin sai lệch. Có hàng lô lang băm khao khác kiếm chác ở mốt trị bệnh khác kiểu này, hứa hẹn một sự chăm sóc “tổng thể” và rồi đưa ra một sự bắt chước vụng về. Phải mất hàng năm trời mới có thể học thông kỹ thuật mát-xa Shiatsu hoặc Vệ Đà, vậy mà những thợ uốn tóc không lành nghề lại mời chào những mát-xa ấy như khoản miễn phí hậu-cắt tóc. Thông thường thì việc ứng dụng không đúng cách những liệu pháp CAM chẳng có gì ngoài sự lãng phí thời gian vô bổ. Nhưng đôi khi chúng có thể gây ra những tổn hại thật sự. Một số nghiên cứu gợi ý là cỏ St.John[66], một loại thảo dược chữa bệnh trầm cảm, có thể làm giảm công dụng của những thuốc điều trị ung thư và HIV. Ngoài ra một số phương thuốc CAM bị bán ra hết sức lầm lẫn: ở Trung Quốc, cỏ ma

hoàng là một phương thuốc cổ truyền chữa chứng co thắt hô hấp cấp tính, nhưng các công ty Mỹ lại tiếp thị như thuốc trợ giúp ăn kiêng và tăng cường sinh lực. Kết quả là hàng loạt trường hợp tử vong, tai biến tim và đột quỵ.

Dù vậy thì dần dần luật pháp và quy định cũng nhắm tới cái mà nhiều người gọi là Miền Tây Hoang Dã trong Y học. Các chính phủ đang dự thảo những bộ quy tắc hành nghề và ban hành hàng loạt tiêu chuẩn tối thiểu cho việc thực hành một số CAM. Năm 2001, nước Anh cuối cùng đã tổ chức cho các thầy lang chuyên nắn khớp đăng ký hành nghề chính thức. Hàng chục bang ở Mỹ đã thông qua những đạo luật cấp giấy phép cho những điều trị viên liệu pháp thiên nhiên, những thầy lang thực hành hàng loạt phép trị liệu thay thế từ vi lượng đồng căn cho tới thảo dược. Những người chỉ trích cảnh báo rằng "chính thức hoá" CAM ắt sẽ bóp nghẹt sự cách tân – ngay cả truyền thống chữa bệnh cổ xưa nhất cũng luôn luôn vận động. Mặc dù, nếu bản thân điều này là đúng, thì có được một dấu triện chính thức công nhân sẽ đem lại nhiều lợi ích, trong đó lợi ích không nhỏ chính là tiền tài trợ từ công quỹ.

Hiện nay, hầu hết mọi người chi trả cho điều trị CAM bằng tiền túi của mình. Mà nhiều trường hợp chữa trị không hề rẻ. Tại Luân Đôn, một buổi châm cứu có thể mất hơn 60 đôla Mỹ. Thuyết phục nhà nước thanh toán hoá đơn sẽ chẳng dễ dàng gì. Ở thời điểm mà phí tổn chăm sóc sức khoẻ tăng vọt như tên lửa, các chính phủ chẳng có lòng dạ nào mở rộng diện bao cấp sang những liệu pháp điều trị mới, nhất là những liệu pháp chẳng có mấy căn cứ khoa học xác minh. Chính vì vậy CAM thường bị xem là dịch vụ xa xỉ quá mức cần thiết. Trước thực trạng khó khăn về kinh tế, ngân sách bảo hiểm y tế Nhà Nước Đức đã cắt giảm một số liệu pháp điều trị thay thế vốn dĩ có trong quy hoạch.

Tuy vậy, có thể lại tiết kiệm khi dùng công quỹ để thanh toán ít nhất một vài liệu pháp CAM. Trước hết, y học thay thế có thể rẻ hơn các đối thủ chính thống. Một đợt mát-xa Shiatsu có thể giải quyết được bệnh đau lưng mà nếu chữa theo cách khác sẽ dân tới mổ xẻ tốn kém. Ở Đức hiện nay, người ta dùng cỏ St.John để điều trị cho hơn một nửa số ca trầm cảm. Nhiều nghiên cứu cho thấy so với đơn thuốc chống trầm cảm thì cỏ này ít tác dụng phụ hơn. Và với giá 25 xu một ngày, lại còn quá rẻ so với thuốc Prozac.

CAM cũng có thể giúp cắt giảm ngân sách chăm sóc sức khoẻ theo nhiều các khác. Liệu pháp tinh thần - thể xác tổng thể mà nhiều nhà điều trị ưa sử

dụng nhằm phòng ngừa stress, lại tốn kém ít hơn điều trị thông thường. CAM xem ra còn giỏi trị những bệnh kinh niên, khoản mục ngốn khoản 75% tổng chi phí cho sức khoẻ ở thế giới công nghiệp. Riêng tại Mỹ, khoản này đã là gần ba ngàn tỉ đô la mỗi năm.

Những người thích nhâm nhi con số thì đang ghi chép. Ở Anh, nơi hệ thống y tế nhà nước nổi tiếng hay thiếu tiền mặt, các bệnh viện đang bắt đầu trợ cấp cho những điều trị như xoa bóp bằng dầu thơm, vi lượng đồng căn và châm cứu. Khoảng 15% bệnh viện tại Mỹ chào mời một số dạng của CAM. Năm 2003, lần đầu tiên, hai điều trị viên liệu pháp thiên nhiên được chỉ định tham gia uỷ ban quyết định những liệu pháp được trợ cấp từ chương trình Quỹ Chăm sóc Sức khoẻ Mỹ.

Nhiều công ty tư nhân hiện xây dựng CAM vào chương trình phúc lợi. Microsoft thanh toán cho nhân viên của mình tới điều trị viên liệu pháp thiên nhiên để khám chữa bệnh. Trong lúc đó, ở cả hai bờ Đại Tây Dương, những công ty bảo hiểm hàng đầu đang thanh toán trọn gói hoá đơn cho một số lượng ngày càng tăng những ca chữa trị bằng CAM. Chữa trị xương và nắn khớp xương đứng đầu danh mục, nhưng nhiều cơ sở tư nhân chăm sóc sức khoẻ hiện còn cho phép cả liệu pháp vi lượng đồng căn, chẩn trị phản xạ, châm cứu, liên hệ phản hồi sinh học, liệu pháp mát-xa và chữa trị bằng thảo dược. Hiện nay có nửa tá các bang ở Mỹ bắt buộc các hãng bảo hiểm phải chi trả ít nhất vài phép chữa trị thay thế CAM. Ở châu Âu, các công ty bảo hiểm cũng chào mời nhiều mức phí bảo hiểm nhân thọ thấp hơn dành cho những người thường xuyên thực hành thiền.

Tuy nhiên, chấp nhận từ phía ngành bảo hiểm không phải là đảm bảo duy nhất cho thấy liệu pháp điều trị thay thế đang thực sự tiến triển thành công. Tại Bệnh viện Hale, Danira Caleta thực hành phép chữa bệnh có thể xem như là một trong những phép thong thả và nhẹ nhàng nhất của nền y học – reiki – phép này đòi hỏi điều chỉnh dòng năng lượng bằng cách đặt lòng bàn tay cao phía trên thân thể người bệnh. Mục đích là điều trị trong sự kết hợp hài hoà với bệnh nhân, kích hoạt "người thầy thuốc nội tâm" trong mỗi người. Mặc dù các công ty bảo hiểm lảng tránh phép reiki, nhưng hiện có đến hơn một trăm bệnh viện ở Mỹ chào mời phương pháp này, và bà Caleta luôn bận ngập đầu với những người sẵn sàng bỏ tiền túi ra thanh toán.

Năm 2003, bà Marlene Forrest quay sang nhờ sự giúp đỡ của bà Caleta. Người đàn bà năm mươi lăm tuổi này bị chẩn đoán ung thư vú, và sẽ phải

đối diện với hai cuộc phẫu thuật cắt u. Ký ức về cái chết của người cha sau khi mổ mười năm trước khiến bà hoảng loạn, và tâm trí bà lao vùn vụt từ hình ảnh đen tối này sang hình ảnh đen tối khác. Để tự trấn an và để chuẩn bị sức khoẻ cho cuộc phẫu thuật, bà Forrest xin hẹn gặp bà Caleta.

Bà Caleta phối hợp reiki với vài kỹ thuật nữa để chữa trị và làm thư giãn. Bà bắt đầu bằng việc dẫn dắt người bệnh qua bài tập thở sâu, tiếp đó sử dụng thiền có hướng dẫn để giúp người bệnh quán tưởng tới cảnh an bình trong thiên nhiên. "Những người sống ở đô thị đặc biệt thích ứng kiểu giao hoà bới thiên nhiên như thế này", bà nói. "Nó thực sự làm họ bình tâm lại".

Sau năm buổi điều trị với bà Caleta, nỗi âu lo của bà Forrest tan biến, và bà bước vào bệnh viện, trong lòng bình thản. Lúc nằm trong phòng riêng, chờ lưỡi dao mổ, bà đã tập thở, thiền và quán tưởng. Khi các y công tới đẩy bà vào phòng mổ, bà đã mỉm cười. "Tôi chỉ cảm thấy thật là thoải mái", bà kể lại. "Dường như tôi đã sẵn sàng mọi sự".

Sau khi mổ, bà Forrest, người đang điều hành một nhà dưỡng lão tại Luân Đôn, đã bình phục như có phép lạ đễn nỗi các nhân viên bệnh viện gán cho bà danh hiệu "nữ siêu nhân". Bà không cần một chút thuốc giảm đau nào ngoài một liều đầu tiên rất nhỏ. "Các y tá và các bác sĩ đều ngạc nhiên", bà kể. "Họ ghé thăm để xem tôi có cần mooc-phin không, nhưng tôi chả cần. Họ nói chắc là tôi phải dũng cảm lắm hoặc có ngưỡng chịu đau ở mức cao, nhưng đâu phải thế; đơn giản là tôi không thấy đau đớn gì." Cô y tá chuyên chăm sóc vú bị ấn tượng tới mức cứ thúc bách và Caleta phải tăng cường việc điều trị các bệnh nhân ung thư.

Khă năng trị bệnh của Caleta không chỉ phục vụ cho đau ốm lâm sàng. Nó còn có thể giúp mọi người phát triển khuôn khổ tinh thần Thư Thái. Chỉ cần hỏi David Lamb là biết. Năm 2002, nhân viên môi giới hàng dệt may ba mươi bảy tuổi này bị suy sụp với căn bệnh viêm tai trong gây hoa mắt chóng mặt. Không hài lòng về việc điều trị của bác sĩ đa khoa, anh đăng ký điều trị với Caleta vài buổi, mất đứt bốn tuần lễ của thời gian phục hồi. Thế nhưng, điều khiến Lamb thực sự ấn tượng là tác dụng thư thái, êm dịu mà việc điều trị tạo ra trong tâm trí anh. Rất lâu sau khi tai trong đã bình phục, anh vẫn tới thăm Caleta, cứ ba tuần một lần. "Mọi người đều phải tìm cách đối phó với stress và nhịp sống vội vã ở Luân Đôn", anh nói. "Với một số người, đó là yoga; với những người khác, là thể dục hoặc làm vườn. Với tôi, thì là reiki". Một tiếng đồng hồ dưới đôi tay của Caleta giúp Lamb giải toả stress và lắng mình. Việc chữa trị của bà cũng buộc anh phải suy nghĩ

lại những ưu tiên của mình. “Reiki khiến anh lắng dịu bằng cách làm anh phải suy nghĩ về những điều thật sự quan trọng trong cuộc sống của anh - vợ con, bạn bè”, anh tâm sự. “Nó khiến anh giác ngộ rằng vội vã tìm cách giành cho được vụ làm ăn lớn tiếp theo, cố kiếm nhiều tiền hơn hoặc cố mua một ngôi nhà lớn, thực sự là vô nghĩa”. Thế không có nghĩa là Lamb dự tính từ bỏ công việc của mình và gia nhập vào một công xã. Chẳng đời nào! Ngược lại, anh ta sẽ sử dụng cái thư thả của reiki để ứng phó tốt hơn trong thế giới kinh doanh chụp giật. Trước những cuộc gặp quan trọng, khi đầu óc rối bời, anh làm cho tâm trí mình tĩnh lặng với những bài tập thở và quán tưởng. Mới đây thôi, anh tới gặp bà Caleta để làm cho thần kinh lắng dịu hai ngày trước khi đàm phán một hợp đồng lớn với nhà cung cấp nước ngoài. Tới ngày trọng đại đó, anh sải bước tự tin vào phòng họp, trình bày đề nghị của mình rành rọt và kết thúc thành công giao dịch. “Tôi là một nhà kinh doanh, tôi muốn kiếm tiền, và có cách đúng đắn để thực hiện việc đó”, anh nói. “Dù gặp phải môi trường không thân thiện, anh vẫn có thể tiếp cận một cách bình thản. Reiki tạo lợi thế bằng cách cho ta sự an bình. Một tinh thần an bình khiến ta tự tin hơn, mạnh mẽ hơn.”

Chẳng ngạc nhiên khi danh tiếng Caleta vượt xa phạm vi các bệnh viện và nhà thương. Mới đây, bà điều trị cho Esther Porta, một nhân viên tư vấn ba mươi bảy tuổi của Hãng Quan hệ Công chúng ở Luân Đôn. Đây là lần thứ hai trong năm năm, bà Porta bị suy nhược do viêm dây thần kinh thị giác, một chứng bệnh hiểm nghèo dễ gây ra tình trạng mất thị lực tạm thời. Nhờ Caleta, bà đã bình phục nhanh chóng và mĩ mãn tới mức chính bác sĩ điều trị cũng phải kinh ngạc. Khi các đồng nghiệp để ý thấy trông bà khoẻ mạnh đến thế nào, Porta đành thú nhận là có nhờ tới một bà lang.Thay vì giễu cợt, ban lãnh đạo công ty lại muốn tìm hiểu kỹ hơn. Một thành viên ban giám đốc đề xuất ý kiến mời bà Caleta tới văn phòng giúp toàn bộ nhân viên lắng dịu tinh thần và tăng cường sức khoẻ.

Bị hấp dẫn bởi những bình phẩm sôi nổi, rồi lại chán ngấy về sự thất bại của vật lý trị liệu, mát-xa thể thao và thuốc men để chữa cái chân đau, tôi quyết định thử nhờ reiki tác động. Bà Caleta thu xếp trổ tài với tôi vào chiều thứ Hai tại Bệnh viện Hale. Sự hiện diện của bà – một phụ nữ người Úc bốn mươi ba tuổi, có cặp mắt biết cười và nụ cười nhẹ nhõm thường trực - khiến người ta vững dạ. Phòng điều trị nhỏ, trắng, sạch, có một cửa sổ cao nhìn ra phía sau một toà nhà. Chẳng có quả cầu pha lê nào, chẳng có những đồ hình chiêm tinh, cũng chẳng có cả nén hương trầm, chẳng hề có

một trò bịp bợm nào của trào lưu Kỷ Nguyên Mới mà tôi tưởng là phải có. Thay vào đó, căn phòng trông giống hệt phòng khám bệnh của ông bác sĩ đa khoa điều trị cho tôi.

Bà Caleta bắt đầu hỏi tôi về đủ thứ chuyện chẳng khi nào được hỏi đến trong buổi khám bệnh vội vàng với bác sĩ chuyên khoa xương của tôi; cái ăn cái uống hàng ngày, công việc chuyên môn, tình cảm, cuộc sống gia đình, giấc ngủ hàng đêm. Bà còn chăm chú lắng nghe những kể lể chi tiết chỗ đau ở chân đã dịch chuyển và thay đổi như thế nào. Khi chẳng còn gì để nói, tôi nằm dài trên bàn bệnh và nhắm mắt lại.

Bước đầu tiên là thở chậm lại. Bà Caleta bảo tôi hít sâu vào đằng mũi, để cho bụng phình lên, rồi thở ra đằng miệng. “Đấy là kỹ thuật Khí công, nhằm khai thông dòng năng lượng”, bà bảo. Sau đó chúng tôi chuyển sang thiền có dẫn dắt. Bà Caleta dùng lời kể đưa tôi tới một cảnh trí bãi biển thật tươi đẹp: có nắng vùng nhiệt đới, có gió nhẹ nhàng thôi, có cát ấm dưới chân; một vụng biển nước xanh thẳm, trong vắt, phẳng lặng; cánh rừng xanh như ngọc bích điểm những bông râm bụt màu đỏ và những bông hoa đại trắng điểm vàng. “Phong cảnh thật là ngoạn mục”, bà khẽ thì thầm. “Và ta cảm thấy tự do, cởi mở, tĩnh lặng, êm ả, yên bình.” Thật đúng vậy. Tôi như cảm thấy lưng mình đang bập bềnh trong làn nước ấm, mắt ngước nhìn bầu trời. Sau đó, bà Caleta bảo tôi hình dung một quả cầu sáng trắng trị bệnh đang di chuyển suốt thân mình.

Vào lúc bà sẵn sàng thực hiện phép reiki, tôi đã quên hẳn ý nghĩa của chữ “stress”. Bà để sát hai tay vào nhau và đặt cao trên các bộ phận khác nhau của cơ thể tôi nhằm làm cho dòng năng lượng bị tắc nghẽn được khai thông. Mặc dù không trông thấy bà, nhưng do luồng nhiệt lạ kỳ tôi vẫn biết bà đang đứng ở đâu. Luồng nhiệt đó tựa như từ trong tôi phát ra, tựa như có cái gì đó thật sâu trong cơ thể tôi đã được kích hoạt. Trong phần lưng dưới, luồng nhiệt không hề mạnh, chẳng hơn một luồng vi vu âm ấm. Khi bà Caleta đặt tay cao trên chân phải của tôi, thì cảm giác nóng mới thật rõ ràng.

Buổi chữa bệnh kéo dài một tiếng đồng hồ, để lại cho tôi cảm giác chếnh choáng dễ chịu, mà vẫn tỉnh táo và tràn đầy sinh lực, sẵn sàng cho mọi sự. Tuy vậy, chân tôi vẫn không có chuyển biến gì. “Phải mất thời gian đấy”, nhận thấy tôi thất vọng ra mặt, bà Catela nhắc tôi như vậy. “Cơ thể tự lành thương tổn theo nhịp độ của riêng nó, bởi vậy ta cần phải kiên trì. Không thể hối thúc được.” Lời tóm tắt rành mạch, ngắn gọn này của triết lý Chậm

chẳng hiểu vì sao chưa tạo nơi tôi niềm hy vọng chữa lành cái chân, và tôi rời khỏi bệnh viện lòng đầy mâu thuẫn.

Tuy thế, mấy ngày sau, sự chuyển biến bắt đầu xuất hiện. Chỗ đau ở chân đã dịu đi, sưng tấy cũng dần xẹp xuống. Đây là dấu hiệu khả quan rõ rệt đầu tiên sau nhiều tháng ròng. Tôi không thể giải thích hiện tượng này bằng khoa học, cả bác sĩ giải phẫu xương của tôi cũng thế khi tôi gặp lại ông ta một tuần sau đó. Có lẽ chính thiện chí của bà Caleta dành thời giờ lắng nghe tôi trình bày đã giúp khởi động quá trình lành bệnh. Hoặc biết đâu đúng là có thể sử dụng năng lượng vũ trụ để hỗ trợ cơ thể tự lành trở lại. Dù giải thích lối nào đi chăng nữa, thì reiki xem ra có công hiệu với tôi. Buổi điều trị tiếp theo của tôi đã sẵn sàng.

CHƯƠNG BẢY - TÌNH DỤC: NGƯỜI TÌNH BÀN TAY CHẬM

Hầu hết đàn ông đều theo đuổi khoái lạc với sự hối hả không kịp thở tới mức họ mau chóng trở thành bất lực.

- SOREN KIERKEGAARD (1813-1855)

Có những điều người ta khó mà quên. Mấy năm trước, trong một cuộc phỏng vấn, nam ca sĩ Sting đã thú nhận sự ham mê của mình đối với tình dục kiểu Tantra và say sưa kể về chuyện làm tình với vợ hàng tiếng đồng hồ liên tục. Ngay lập tức, chàng rocker người Anh trở thành đối tượng giễu cợt của hàng triệu câu chuyện tiếu lâm. Các nhà bình luận tỏ ý ngạc nhiên là thế thì anh ta tìm đâu ra thời gian cho sáng tác nhạc, hoặc vợ anh ta làm sao mà còn có thể lê bước. Dù sau đó Sting ráng hạ màn những hiểu biết sơ đẳng của mình về Tantra thì đã quá muộn. Trong hình dung của công chúng, anh đã vĩnh viễn được xem như một ngôi sao nhạc pop dâm đãng. Cho đến tận bây giờ, các DJ vẫn giới thiệu những bài hát của Sting với những ám chỉ đầy ác ý về chuyện tình dục bất-tận của anh.

Lẽ ra Sting nên hiểu biết hơn. Có một sự lố bịch tiềm ẩn trong việc theo học các lớp nâng cao khả năng tình dục. Mà Tantra, sự phối hợp kỳ bí giữa yoga, thiền và làm tình, dễ dàng trở thành mục tiêu cho sự khinh miệt. Nó gợi lên những hình ảnh hippy lông lá đang khỏa thân nô giỡn. Trong một đoạn của bộ phim *Tình dục tại Luân Đôn*, Carrie và các bạn gái cũng tham dự một hội thảo về Tantra. Sau khi thong thả kích thích thật lâu, hướng dẫn viên nam chẳng may phóng tinh vào tóc Miranda. Cho đến hết đoạn phim, cô dùng khăn giấy chùi như điên mái tóc ngang trán của mình.

Nhưng Tantra đem lại cho ta nhiều hơn là những chuỗi cười rẻ tiền thuần túy. Trên khắp thế giới, mọi người như sôi lên bởi ý tưởng Tantra – “làm tình chậm” là “làm tình sung sướng”. Hầu hết chúng ta đều có thể dành nhiều thời gian hơn cho chuyện làm tình. Thoạt tiên điều này có vẻ kỳ quặc. Xét cho cùng, thế giới hiện đại ngày nay đã quá bão hòa với tình dục. Từ phim ảnh và phương tiện truyền thông đại chúng cho tới quảng cáo và nghệ thuật, mọi thứ đều thấm đẫm các chủ đề và hình ảnh khiêu dâm. Có cảm giác như bất kỳ ai cũng đều đắm chìm trong đó. Sự thật lại không phải vậy. Cho dù chúng ta hầu như dành cả ngày để ngắm nhìn, tán dóc, mơ màng

viển vông, đùa cợt và đọc về tình dục, thì thực chất chúng ta vẫn để rất ít thời gian cho việc làm tình. Một cuộc khảo sát đại chúng tiến hành năm 1994 cho thấy hàng tuần người Mỹ trưởng thành chỉ dành cho việc làm tình có vỏn vẹn nửa tiếng đồng hồ. Và cuối cùng khi mà ta khởi sự, thì mọi việc thường lại kết thúc trước khi thật sự bắt đầu. Mặc dù những thống kê về hành vi tình dục không phải lúc nào cũng đáng tin cậy, nhưng những khảo sát hàn lâm và những bằng chứng có tính giai thoại hiện cho thấy một số lượng lớn các cuộc giao hợp có dấu hiệu "xin-bà-nhanh-nhanh-thôi". Được công bố vào đầu những năm 50, Báo cáo Kinsey ước tính rằng 75% các đức ông chồng Mỹ đạt tới điểm cực khoái trong vòng hai phút sau khi "nhập nội".

Làm tình chóng vánh không phải là một sáng tạo hiện đại – nó có từ xa xưa và chắc hẳn có gốc rễ ở bản năng sinh tồn. Trong thời kỳ tiền sử, giao phối nhanh giúp tổ tiên chúng ta giảm nguy cơ bị tấn công, cả bởi muông thú hoang dã lẫn tình địch. Về sau, văn hóa thêm vào nhiều điều khuyến khích khác để thúc nhanh hành vi tình dục. Một số tôn giáo dạy rằng việc giao hợp là để bảo tồn nói giống chứ đâu phải để giải trí: đức ông chồng nên trèo lên, làm nghĩa vụ rồi lại trèo xuống.

Ngày nay mọi sự hẳn là đã khác xa. Thế giới hiện đại ưa thích quan điểm của Woody Allen[67] cho rằng tình dục là trò vui nhộn nhất có thể có của chúng ta mà không phải bật cười. Vậy thì tại sao ta vẫn cứ hối hả? Một trong những nguyên nhân là sự thôi thúc sinh học giao hợp nhanh dường như đã trở thành thâm căn cố đế, bê tông cốt sắt trong bộ não con người, ít nhất là ở đàn ông. Nhịp sống gấp gáp của chúng ta cũng phải chịu một phần trách nhiệm. Lịch làm việc kín đặc cản trở những cuộc vui thú mây mưa lê thê, ủy mị. Sau một ngày làm việc vất vả, hầu như ai nấy quá kiệt quệ để làm tình. Làm việc bớt di vài giờ là một cách để dành dụm năng lượng và thời gian cho tình dục, bởi vậy nhiều cặp vợ chồng làm tình nhiều hơn trong kỳ nghỉ. Nhưng sự nhọc mệt và sức ép thời gian không phải là những lý do duy nhất dẫn tới tình dục chóng vánh. Nền văn hóa hối hả của chúng ta dạy rằng đạt tới đích thì quan trọng hơn chính quá trình đi tới đích và tình dục cũng chịu ảnh hưởng của trạng thái tâm lý về đích đó. Ngay các tạp chí phụ nữ xem ra cũng bị ám ảnh bởi điểm cực khoái – mãnh liệt ra sao, thường xuyên thế nào – chứ chẳng mấy quan tâm tới giai đoạn vuốt ve mơn trớn tạo ra khoái cảm. Trong cuốn: *Tantra: Quyền năng bí mật của tình dục*, các

tác giả Arvind và Shanta Kale viết: "Một trong những nạn nhân đầu tiên cho sự vội vã không thích đáng của người phương Tây là cuộc sống tình dục của họ. Năng lực được đánh giá bằng tốc độ thực hiện hành vi một cách hiệu quả, mà hành vi tình dục có hiệu quả là hành vi kết thúc trong cực khoái…Nói cách khác, tới điểm cực khoái càng nhanh, nghĩa là hành vi giao hợp càng hiệu quả". Phim ảnh sách báo khiêu dâm góp phần đẩy nỗi ám ảnh kết thúc quan hệ tình dục của người phương Tây tới kết cục tối thượng, quy gọn tình dục thành một thứ lờ mờ của hành vi bơm như điên như dại được ban khen vương miện "cú sút đáng tiền".

Thế giới hiện đại không mấy kiên nhẫn với bất kỳ ai không theo kịp nhịp độ tình dục. Có nhiều phụ nữ - khoảng 40%, theo một số khảo sát – mắc chứng bệnh mất ham muốn tình dục hoặc không thấy hứng thú. Trung thành với văn hóa xử-lý-nhanh của chúng ta, công nghiệp dược phẩm khăng khăng cho rằng viên thuốc kiểu như Viagra có thể giải quyết được vấn đề. Nhưng lưu lượng máu dồn tới bộ phận sinh dục có thể chỉ là con chim mồi. Có thể vấn đề thực sự là tốc độ. Nữ giới cần nhiều thời gian hơn để khởi động, mất trung bình hai mươi phút mới đạt tới mức động tình trọn vẹn, so với mười phút hoặc ít hơn ở đàn ông. Hầu hết phụ nữ, giống như nhóm Pointer Sister[68], đều ưa thích một người tình có bàn tay chậm.

Dù vậy, xin đừng để bị cuốn hút đi. Tốc độ có vị trí của nó trên giường. Đôi khi, nhanh chóng quấn lấy nhau trong ổ là tất cả những gì ta cần hoặc khao khát. Sự chóng vánh muôn năm. Nhưng tình dục còn hơn rất nhiều cuộc chạy nước rút tới điểm cực khoái. Làm tình chậm có thể là một trải nghiệm sâu đậm. Nó giải phóng những cơn cực khoái lạ lùng.

Bởi vậy triết lý Chậm đang xâm nhập vào các phòng ngủ trên toàn thế giới. Ngay những tạp chí nam thanh niên cũng đã bắt đầu thúc giục độc giả phải quyến rũ bạn tình của mình bằng những đụng chạm khêu gợi thoải mái, kéo dài, bổ sung thêm nến, âm nhạc, rượu và mát-xa. Suốt mười hai tuần liền trong năm 2002, *Weekly Gendai*, tuần báo đàn ông hàng đầu Nhật Bản, đăng tải kín các trang của mình những bài về làm tình trong thế kỷ hai mươi mốt. Giọng văn nghiêm trang, thậm chí còn đôi chút mô phạm, vì mục đích là để dạy cho độc giả nghệ thuật vuốt ve âu yếm, lạc thú tình dục và sự thư thả. "Rất nhiều đàn ông Nhật tưởng rằng tình dục tuyệt vời nhất là phải chóng vánh, yêng hùng, tình dục kiểu Mỹ", Kazuo Takahashi, biên tập viên chính của tạp chí nói. "Chúng tôi muốn chỉ ra là có một cách khác

trong quan hệ về thể xác". Một bài trong loạt bài đó ca ngợi truyền thống "tình dục chậm" ở Polynesia. Tác giả mô tả các cặp tình nhân Polynesia để ra bao nhiêu thời gian đụng chạm và khám phá cơ thể của nhau ra sao. Khi đỉnh cao khoái cảm ập đến, thì chất lượng là hàng đầu chứ không phải số lượng.

Loạt bài tình dục là một thành công lớn ở Nhật Bản. Số lượng phát hành *Tuần báo Gendai* tăng 20% và thư từ những độc giả hàm ơn gửi đến tới tấp. Một người cảm ơn tuần báo vì đã giúp mình có can đảm nói chuyện thật cởi mở với vợ về tình dục. Anh ta đã choáng váng khi biết rằng làm tình thật sôi nổi, mãnh liệt không phải lúc nào cũng tìm được sự cộng hưởng với vợ và vợ anh lại ưa thích làm theo một nhịp độ Polynesia hơn. Anh đã thử, và nay thì cuộc sống tình dục và không khí gia đình trở nên tốt đẹp hơn bao giờ hết.

Trong lúc những người đi xe điện ngầm ở Tokyo đang đọc về những vui thú của tình dục chậm, thì một phong trào Tình dục Chậm chính thức ra đời tại nước Ý. Người sáng lập là Alberto Vitale, nhà tư vấn marketing trang Web, đóng trụ sở tại Bra quê hương của Đồ ăn Chậm. Trong ví dụ kinh điển về sự tác động tương tác của phong trào Chậm, Vitale cả quyết rằng nguyên tắc Petrini – dành ra nhiều thời gian thì khoái cảm thể xác lớn hơn – cần được chuyển dịch từ bàn ăn vào phòng ngủ. Năm 2002, Vitale thành lập Tình dục Chậm để cứu cho sinh hoạt tình dục không bị cuốn vào "tốc độ nhanh đến gãy cổ trong cái thế giới điên dại và thô tục của chúng ta". Số hội viên nhanh chóng lên tới hàng ngàn, chia đều cho cả hai giới, và con đang tăng nữa.

Sau một ngày dài phỏng vấn các nhà hoạt động vì Đồ ăn Chậm, tôi gặp Vitale tại một quán cà phê vỉa hè ở Bra. Anh là một anh chàng ba mươi lăm tuổi mảnh khảnh và nghiêm nghị. Vừa gọi xong đồ uống là anh bắt đầu kể cho tôi tại sao những ngày tháng ở Latin Lothario của anh chấm dứt. "Trong văn hóa tiêu dùng của chúng ta, hầu hết mọi người chỉ muốn ăn nằm với ai đó cho nhanh cho chóng rồi chuyển sang mục tiêu chinh phục tiếp theo", anh nói. "Anh cứ nghe những câu chuyện của đám đàn ông mà xem – toàn là về số những người đàn bà, số lần làm tình, số những tư thế, chỉ toàn là con số. Anh trèo lên giường với một bản liệt kê những thứ cần phải làm cho xong. Anh quá nóng vội và chỉ nghĩ đến bản thân mình nên không thể hưởng thụ ái tình thực sự".

Vitale tiến hành cuộc thập tự chinh chống lại văn hóa quan hệ tình dục chớp nhoáng. Anh diễn thuyết về những niềm hoan lạc của Tình dục Chậm tại các câu lạc bộ xã hội quanh vùng Piedmont. Anh lên kế hoạch chuyển trang web của mình (www.slow-sex.it) thành một diễn đàn để thảo luận mọi khía cạnh của việc giảm tốc làm tình. "Chậm lại" đã làm nên những điều kỳ diệu cho đời sống tình dục của chính anh. Thay vì đua thật nhanh qua những tư thế ưa thích, thì nay Vitale dành nhiều thời gian để tận hưởng những chiều chuộng vuốt ve trước khi nhập cuộc, để khe khẽ thì thầm âu yếm, để say đắm chìm trong ánh mắt người tình. "Nếu anh nhìn thế giới xung quanh, anh sẽ thấy lòng ham muốn kéo mọi sự chậm lại đang ngày càng tăng", anh nói. "Theo quan điểm của tôi, nơi tốt nhất để khởi sự là ở trên giường".

Chẳng có gì minh chứng cho niềm khao khát tình dục chậm rõ hơn là sự bùng phát Tantra trên toàn thế giới. trong cuộc cách mạng tình dục vào những năm 1960 và 1970, chỉ có một số người tiên phong tìm hiểu kỹ thuật Tantra. Sau đó nhiều người khác bị cuốn hút theo. Ngày ngày, mười hai ngàn người len lỏi qua phong ba bão táp của Internet khiêu dâm để vào thăm Tantra.com. Không nao núng bởi những giễu cợt tới tấp chụp lên đầu nam ca sĩ Sting, từng cặp từng cặp đủ mọi lứa tuổi đổ xô tới các cuộc hội thảo tình dục Tantra.

Vậy thì Tantra chính xác là gì? Bản thân chữ Tantra có gốc gác từ chữ Phạn, có nghĩa "mở rộng, triển khai, đan kết". Được sáng tạo ra năm ngàn năm trước đây ở Ấn Độ, sau này kế tục bởi những Phật tử ở Tây Tạng và Trung Quốc, Tantra là biện pháp rèn luyện tinh thần, theo đó coi thân xác như công cụ của các thầy tu. Những người thần bí Thiên chúa giáo tìm đến với Chúa qua việc quất roi hành xác, những môn đồ Tantra sử dụng hợp nhất tình dục chậm, toàn tâm toàn ý, như một con đường dẫn tới sự khai sáng. Nói cách khác, tình dục Tantra, ở hình thái thuần chất nhất, không chỉ là tình dục thông thường được hãm cho chậm lại. Nó là việc sử dụng năng lượng tình dục để rèn tạo sự hợp nhất tinh thần hoàn hảo với bạn tình của mình và với vũ trụ.

Triết lý Tantra dạy rằng cơ thể người ta lưu chuyển năng lượng thông qua bảy luân xa. Những luân xa này nằm dọc theo cột sống, từ bộ phận sinh dục lên tới chỏm đầu. Với việc phối hợp sự suy ngẫm, các bài tập yoga, kiểm soát hơi thở và mơn trớn gợi tình không vội vã, các đôi lứa học cách kiềm giữ và dẫn dắt năng lượng tình dục. Trong khi giao hợp, nam giới kéo

dài thời gian cương cứng qua việc đưa đẩy chầm chậm, có mức độ. Nam giới cũng học cách đạt được cực khoái mà không xuất tinh. Với đặc trưng nhấn mạnh vào sự chia sẻ, vào việc mơn trớn vuốt ve và sự thong thả, Tantra là bạn-bè-thân-thiết-của-người-phụ-nữ. Tất nhiên, người nam phải thực sự coi bạn tình như một vị thần, nhẹ nhàng hâm nóng ham muốn tình dục mà không mưu toan cưỡng đoạt hoặc áp đặt nhịp độ của mình. Tuy nhiên, cuối cùng thì chiến lợi phẩm được chia đều. Khi Tantra phát huy tác dụng, cả hai người đều thành tựu, theo từ ngữ trong Tantra.com, một "trạng thái minh triết cao" và "nhận thức về niềm hạnh phúc tự nhiên của Bản Ngã". Nếu điều đó nghe có vẻ quá cổ lỗ sĩ khó lòng an ủi, thì phần thưởng nhục dục thật đáng ngạc nhiên: Tantra dạy cho đàn ông và đàn bà, cả hai, cùng lướt trên các đỉnh sóng cực khoái, lâu theo ý muốn. Nếu như đôi lứa còn tiếp tục ở với nhau – sao mà chia lìa được sau những phút giây như vậy? – thì ngọn lửa tình dục của họ sẽ lại cháy sáng hơn, thay vì tàn lụi dần dần cùng năm tháng.

Quan điểm mới thúc giục ta phải chậm chậm lại trong phòng ngủ, cũng như ở bất kỳ đâu, đã có nguồn gốc từ thế kỷ mười chín. Khi công nghiệp hóa quay nhanh nhịp sống, con người bắt đầu nhìn về phương Đông để tìm kiếm sự thay thế thong thả hơn. Sự quan tâm ngày càng tăng đối với triết học phương Đông đã đưa những người phương Tây tiếp xúc với Tantra. Một người hâm mộ từ rất sớm phương pháp mà sau này được biết tới như "tình dục thần thánh" là Alice Bunker Stockham, một trong những nữ bác sĩ đầu tiên của Mỹ. Sau khi nghiên cứu Tantra ở Ấn Độ, bà về nước tuyên truyền việc làm chủ cực khoái như một con đường dẫn tới trạng thái đê mê xuất thần về thể xác, mối ràng buộc về xúc cảm, sức khỏe tốt hơn và tinh thần sung mãn. Bà là người sáng tạo ra từ *karezza*, có nguồn gốc từ tiếng Ý co nghĩa là "vuốt ve", để mô tả phóng tác Tantra theo kiểu trần tục hóa của bà. Những lời khuyên tình dục của bà xuất hiện lần đầu vào năm 1883 trong cuốn sách tên là *Toktology*, cuốn sách về sau được Tolstoy dịch sang tiếng Nga. Nhiều người khác đã tiếp bước Stockham, thách thức những điều cấm kỵ của thời đại Victoria là không được xuất bản các tập sách và các cuốn giáo khoa về nghệ thuật làm tình thong thả, toàn tâm toàn ý. Trong cuốn *Địa ngục hóa Thiên Đường: Những bí mật Phòng the* của một Nhà thầu khoán Chicago, George Washington Savory đã ca ngợi tình dục Tantra là cuộc dạo chơi của Thiên Chúa.

Hơn một thế kỷ sau, hành trình của chính tôi đến với Tantra đã gặp phải sự khởi đầu không suôn sẻ. Khi bắt đầu tìm hiểu, bản năng của tôi là cười nhạo, hoặc bỏ trốn. Biệt ngữ Kỷ Nguyên Mới, các luân xa, các băng video tự học do những người đàn ông tóc đuôi ngựa dẫn chương trình – tất cả có vẻ quá rẻ tiền. Tôi không chắc là mình sẵn sàng điều hòa con người bên trong hoặc đánh thức bản tính thánh thiện của mình, hoặc thậm chí liệu tôi có hiểu những điều đó nghĩa là gì không. Và có thật là chúng ta phải gọi dương vật là "linga", hoặc "cây đũa thần của ánh sáng"?

Tuy thế, khi suy nghĩ kỹ, ta thấy Tantra đâu có ngớ ngẩn như vậy. Ngay những kẻ thực dụng nhất trong chúng ta cũng biết rằng tình dục không phải chỉ là sự co giật cơ bắp thú vị. Nó có thể tạo ra những quan hệ gắn bó đầy cảm xúc, nó có thể kéo chúng ta ra khỏi bản thân mình, để cho tinh thần ta bay bổng trong một hiện tại phi thời. Đôi khi, nó cho ta một ý niệm mơ hồ về cái thẳm sâu, siêu nghiệm. Khi mọi người nói về nhưng giây phút đê mê tình dục mãnh liệt nhất, họ thường sử dụng những ẩn dụ tinh thần: "Tôi cảm thấy mình đang bay bổng như đại bàng", "Tôi trườn vào trong người bạn tình", "Tôi nhìn thấy gương mặt Chúa". Tantra tìm cách phát triển mối liên kết giữa tình dục và tinh thần.

Trong thế giới cổ xưa, con người bỏ ra nhiều năm để gột rửa và làm chủ thể xác và tinh thần mình trước khi bậc sư phụ Tantra cho họ một ít thời gian. Chỉ đến lúc đó "nội năng tâm linh" của họ mới tỉnh thức và họ co thể bắt đầu học những kỹ thuật tình dục. Giờ đây, bất kỳ ai cũng có thể ngay ngày mai bắt đầu học làm tình theo kiểu Tantra. Và bởi vì là một xã hội tiêu dùng nên có nhiều khóa học khác nhau thích hợp với sở thích của từng người. Có những khóa học mang tính tâm linh hơn những khóa học khác. Nhiều hướng dẫn viên phương Tây pha trộn kỹ thuật rút từ Kama Sutra với những kỹ thuật rút từ cuôn sách tôn vinh – tình dục khác. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những người theo chủ nghĩa thuần túy lên án những người cải cách là đang bán rong "Tantra Hóa thạch". Nhưng đúng như vậy thì sao? Nếu một Tantra cải biên mà có tác dụng thì có gì sai? Cho dù con người không đạt tới được tầm cao hơn của sự giác ngộ, hoặc vận hành đúng đắn các luân xa của mình, họ vẫn có thể thu được lợi ích từ triết lý tình dục căn bản. Rốt cuộc, một khi ta gỡ bỏ khỏi Tantra cái hành trang huyền bí kia, còn lại với ta là những nguyên lý cơ bản của tình dục chất lượng: sự dịu dàng, đồng cảm, tôn trọng, đa dạng và thong thả.

Ngay những kẻ hoài nghi cứng đầu cũng phải đầu hàng sức quyến rũ của Tantra. Năm 2001, Val Sampson, một nhà báo ngoài bốn mươi tuổi, sửa soạn viết một bài đặc biệt về tình dục Tantra cho *Thời báo Luân Đôn*. Bà kéo cả đức ông chồng đến cuộc hội thảo, hy vọng rằng cả hai người họ sẽ được phen rúc rích cười suốt buổi. Nhưng thay vì thế họ thấy là những bài tập thở đơn giản thực sự có tác dụng, và thông điệp tôn vinh bạn tình của mình bằng tình dục chậm, cùng hưởng thụ đã gióng lên một hồi chuông. "Đúng là một phát hiện", Sampson nói khi gặp tôi tại phòng tập của bà tại Twickenham, ngoại ô Luân Đôn. "Tôi thực sự không hình dung được lại có một phương pháp làm tình khác như vậy, là hiến thời gian cho nhau, là dốc toàn tâm toàn trí vào quan hệ tình dục".

Sampson và chồng bà lập tức đăng ký một kỳ nghỉ Tantra vào dịp cuối tuần. Nay thì cả hai đã thay đổi chính kiến. Vào năm 2002, Sampson xuất bản cuốn sách có tên *Tantra: Nghệ thuật Tình dục Tinh thần- Nở hoa*, một cuốn sách chỉ dẫn viết cho những người thường lánh xa hàng dặm tất cả những gì thuộc về Kỷ Nguyên Mới. Quan điểm của bà là tất cả chúng ta đều có thể tự quyết định mức độ nông sâu trong việc khám phá khía cạnh huyền bí của tình dục. "Tôi cho rằng cả hai đều đáng: tuân thủ Tantra như theo một con đường tâm linh hoặc chỉ đơn giản nhằm cải thiện đời sống tình dục của mình", bà nói. "Dù thế nào chăng nữa, cuối cùng có thể ta sẽ đến cùng một chỗ".

Vào cuối buổi chuyện trò, Sampson cho tôi số điện thoại của giáo viên hướng dẫn Tantra, mà chắc tên thật không phải là Leora Bà Ánh Sáng. Tối đó, tôi điện thoại cho bà. "Bà Ánh Sáng" cắn câu với ý tưởng một cuốn sách về sự lắng mình, cuối cùng mời tôi tham dự khóa tập huấn sắp tới.

Hai tháng sau, vào một tối thứ Sáu trời lộng gió, vợ chồng tôi tới một nhà kho cũ ở phía Bắc Luân Đôn. Chúng tôi bấm chuông, và cửa xịch mở. Những giọng nói từ dưới tầng hầm vọng lên cầu thang cùng với thoáng hương trầm. Một trong những trợ tá tập huấn – những người được gọi là "thiên thần" – đón chúng tôi ở đầu cầu thang. Anh ta khoảng ngoài ba mươi, có nụ cười không thật và để tóc đuôi ngựa. Anh mặc vest trắng, quần dài yoga màu ngà ngà, nặng mùi hôi nách. Anh ta làm tôi nhớ tới một người dẫn chương trình trong băng video Tantra đặc biệt phức tạp tôi đã từng xem. Tim tôi se lại.

Chúng tôi bỏ giày ra và bước xuống tầng hầm, một căn phòng quét vôi trắng trang hoàng thổ cẩm. Điều lo sợ tệ hai nhất của tôi – rằng ai trong

khóa tập huấn cũng có thể là một người ăn chay trường hoặc người điều trị bằng dầu thơm hoặc là cả hai – hóa ra thật hão huyền, vô căn cứ. Có vài người theo trào lưu Kỷ Nguyên Mới nguyên mẫu, mặc xà-rông và đeo chuỗi hạt, nhưng phần lớn trong số ba mươi hai người tham dự đều là những người bình thường, mặc quần áo đi phố thoải mái. Có các bác sĩ, các nhà môi giới chứng khoán, giáo viên. Có một người đàn ông từ văn phòng giao dịch trong Thành Phố đến thẳng đây. Cũng nhiều người trước nay chưa từng tham dự một khóa tập huấn tự-hoàn-thiện nào.

Bà Ánh Sáng hết sức cố gắng để mọi người được thoải mái. Dáng dấp liêu trai, kiều mị, tóc cắt ngắn, mắt to, bà nói chậm rãi, cứ như đang đọc đi đọc lại từng câu một trong đầu trước khi phát ra lời. Bà bắt đầu khóa tập huấn bằng việc giải thích đôi chút về Tantra, rồi yêu cầu chúng tôi tự giới thiệu và nói vì sao tới đây. Những người độc thân thì nói là đang trong hành trình khám phá bản thân. Các lứa đôi thì mong làm cho quan hệ thêm sâu đậm.

Khi bầu không khí ngượng ngập tan biến, chúng tôi bắt đầu nhẹ nhàng thức tỉnh Kundalini[69]. Quá trình này bao gồm việc nhắm mắt lại và đảo người từ đầu gối trở lên. Mục đích là để thư giãn và khiến cho nội lực lưu thông. Tôi chẳng hiểu gì về công lực, nhưng một điều chắc chắn là tôi cảm thấy bớt căng thẳng sau mười phút lắc lư. Sau đó chúng tôi chuyển sang tiết mục trình diễn của buổi tối, ấy là “Đánh Thức Các Giác Quan”. Trong thế giới hiện đại, khi mà người người vội vã, chúng ta thường không dành đủ thời gian để sử dụng các giác quan của mình, Bà Ánh Sáng nói. “Đây là việc tái khám phá những giác quan của chúng ta và đưa chúng trở lại cuộc sống”.

Mọi người đều đeo dải bịt mắt và nắm tay một đối tác nào đó. Sau vài phút, hai vợ chồng tôi được dắt qua phòng và chỉ cho ngồi xuống những tấm đệm dặt trên sàn. Âm thanh duy nhất là tiếng sột soạt khe khẽ của mấy thiên thần tới tới lui lui kèm dẫn chúng tôi. Thay vì sốt ruột, tôi có thể cảm nhận bản thân đang quy hàng thời khắc, chịu trôi theo dòng chảy. Bằng một giọng nói mềm mại, Bà Ánh Sáng yêu cầu chúng tôi chăm chú lắng nghe. Sự yên lặng sau đó bị phá tan bởi tiếng ngân nga một quả chuông Tây Tạng. Bị tước bỏ mất các cảm biến khác ở đầu vào, tinh thần tôi thoải mái tập trung vào tiếng chuông ngân. Âm thanh ấy – trong trẻo, giàu nhạc điệu, cao quý – tưởng như đang thấm đẫm khắp mình tôi. Tôi ước sao nó cứ vang

lên mãi mãi. Những âm thanh khác – những bàn tay gõ lên mặt trống, maracas, một thổ dân Úc – cũng có hiệu quả tương tự. Trong một khắc, tựa hồ như tôi có thể chịu mù nếu tai tôi mãi đem lại cho tôi niềm hoan lạc lớn lao đến vậy. Nghi lễ tiếp diễn, bây giờ chuyển sang khứu giác. Các thiên thần huơ huơ những thứ có mùi hương ngay sát mũi chúng tôi –quế, hoa hồng, tinh dầu cam. Hương thơm đậm đặc và kích thích. Để đánh thức vị giác, các thiên thần ấn nhanh những mẩu nhỏ thực phẩm vào miệng chúng tôi: sôcôla, dâu tây, xoài. Kết quả lại là một sự bùng nổ giác quan.

Xúc giác là chặng cuối của hành trình. Các thiên thần dùng lông chim quét lên quét xuống trên cánh tay chúng tôi, cù vào cổ chúng tôi với đồ chơi bằng lông thú, nghe kể lại thì thế chứ cảm giác thật tuyệt vời. Sau đó, người ta đưa cho chúng tôi một đồ vật để chúng tôi dùng tay tìm hiểu. Của tôi là một bức tượng phụ nữ bằng đồng. Những ngón tay tôi soát xét mọi ngóc ngách, cố vẽ ra một hình ảnh trong trí não. Sau đó, người ta yêu cầu chúng tôi xem xét đôi tay của đối tác cũng với tinh thần kỳ diệu ấy. Điều này nghe ra không đâu vào đâu cả, thật khập khiễng, nhưng lại hóa ra thực sự xúc động. Khi mà tôi chậm rãi khám phá đôi tay vợ tôi, tôi nhớ lại cũng từng làm điều này lâu lắm rồi, trong những ngày đầu quen biết, tại cửa ra vào một quán rượu ở Edinburgh.

Sau đó, chúng tôi bỏ khăn bịt mắt ra để thấy căn phòng tối om và mọi người đang ngồi trên đệm thành một vòng tròn lớn. Chính giữa, những đồ vật đã sử dụng trong buổi lễ được bài trí hết sức nghệ thuật trên một tấm vải đỏ phủ trên mấy chiếc hộp và điểm lác đác dăm cây nến. Quang cảnh tựa như trên một chiếc tàu thủy sang trọng đang cập cảng trong một chiều hè. Cảm giác ấm áp bao phủ căn phòng. Một người đàn ông, cái ông luật sư tới hội thảo chỉ cốt làm vợ vui lòng ấy, còn ngơ ngác. “Thật là tuyệt vời”, ông thì thầm. “Thực sự tuyệt vời”. Tôi hiểu ông ta cảm thấy thế nào. Các giác quan tôi đang rạo rực. Buổi tối đã qua đi trong chớp mắt. Tôi thấy thật khó lòng chờ đến tận lúc quay lại tìm hiểu ngọn ngành.

Vậy mà, sáng hôm sau, kế hoạch của tôi suýt thất bại thảm hại. Con gái tôi phải nhập viện cấp tốc vì một chỗ nhiễm trùng trên ngực nên vợ tôi phải bỏ cả buổi học để trông nom. Thật là một tai họa cho cả hai chúng tôi. Tuy vậy, tôi quyết định cứ tiếp tục một mình, đến lớp vào sáng thứ Bảy như một gã độc thân.

Sự ngượng nghịu của đêm mở đầu đã nhường chỗ cho một mối tình bạn bè cởi mở. Nó giúp cuộc hội thảo khác xa một bữa tiệc toàn những người

tân thời mà ta thường tưởng tượng. Không có đụng chạm gợi dục hoặc lõa thể. Sự tôn trọng là ưu tiên số một đối với Bà Ánh Sáng. Thực vậy, bà đã đuổi một gã độc thân khỏi buổi tập vì gã tỏ ra hơi quan tâm quá trớn với một đối tác nữ.

Sau một đợt đánh thức Kundalini nữa, chúng tôi cặp đôi để luyện những bài tập chỉ định cho việc học nghệ thuật tình dục chậm. Một bài có tên là Vâng-Không-Có thể-Xin mời. Hai đối tác lần lượt đụng chạm nhau, người bị đụng chạm sẽ đưa ra bình luận cho người đụng chạm biết. Vâng – có nghĩa "Thích đấy"; Không – có nghĩa "Thử chỗ khác đi", Có thể - có nghĩa "Không chắc lắm", Xin mời – có nghĩa "Ồ, thế nữa đi". Trong Tantra, mỗi lần các lứa đôi làm tình, họ sẽ lại khám phá thân thể của nhau như trong lần đầu. Với bài tập này, đối tác của tôi là một cô gái trẻ hơi bẽn lẽn. Bởi những khu vực kích thích tình dục chuẩn là không giới hạn, chúng tôi được tự do khám phá những khu vực thường bị bỏ qua trong giây phút cao trào – đầu gối, bắp chân, mắt cá, bàn chân, vai, cổ, khuỷu tay, cột sống. Chúng tôi ngập ngừng bắt đầu, rồi thấy quen dần. Thật là ngọt ngào và kích thích.

Những bài tập khác củng cố nguyên tắc thư thả tương tự. Chúng tôi khiêu vũ một cách gợi tình, thở cùng một nhịp và nhìn đắm đuối vào mắt nhau. Cố gắng tạo dựng sự thân mật với một người hoàn toàn xa lạ khiến tôi cảm thấy có đôi chút kỳ quặc, nhưng nguyên tắc – lắng mình và tạo mối giao cảm với đối tác – rõ ràng đang có tác dụng với nhiều thành viên. Những đôi lứa tới đây với thái độ coi thường thì bây giờ tay nắm tay mơn trớn vuốt ve nhau. Tôi bỗng thấy nhớ vợ.

Bài tập khó khăn nhất trong ngày cuối tuần này là nhằm củng cố nhóm cơ hội âm, bó cơ chạy từ xương mu cho tới xương cùng. Đó là nhóm cơ ta thít lại để đẩy ra những giọt nước tiểu sau cùng. Bà Ánh Sáng gọi đó là "cơ tình yêu". Củng cố nhóm cơ này có thể tạo ra những đợt cực khoái mãnh liệt hơn cho cả nam lẫn nữ, và giúp cho nam giới tách bạch việc xuất tinh khỏi sự co thắt đi kèm, dọn đường cho cực khoái lặp đi lặp lại.

Bà Ánh Sáng yêu cầu chúng tôi phối hợp luyện tập cơ tình yêu với thở điều hòa. Trong khi thít chặt và thả lỏng nhóm cơ hội âm, phải hình dung lưu chuyển hơi thở chạy lên qua bảy luân xa, bắt đầu từ đáy chậu (giữa hậu môn và bộ phận sinh dục) và kết thúc ở chỏm đầu. Cho dù là, giống như tôi, anh có nghi ngờ toàn bộ các thứ luân xa đi chăng nữa, thì bài tập cũng rất thư giãn, có tác động thật kỳ lạ.

Mặc dù thế, đối với nhiều người, trọng tâm của hai ngày cuối tuần là giải pháp có tên gọi tuôn trào. Trong diễn tiến bình thường, tình dục lên tới cao độ với cực điểm khoái lạc kéo dài vài giây. Tantra nhắm vào việc kéo dài và tăng cường độ đê mê bằng cách giải phóng thứ năng lượng ái tình khỏi vùng háng và truyền ra xung quanh. Điều này được biết đến như là cực-khoái-toàn-thân. Ở cả hai giới, tuôn trào là kỹ thuật nhằm dọn sạch những kênh mà năng lượng sẽ truyền qua. Nó hoạt động thế này: Sau khi thức tỉnh Kundalini vài lần, ta nằm ngửa, áp bàn chân xuống đất để đầu gối cao lên. Khi ta nhẹ nhàng mở rộng rồi khép hai chân, sự lay động lại bắt đầu từ hai gối và sau đó chạy lên toàn thân. Đối tác có thể hỗ trợ năng lượng lưu thông bằng cách huơ huơ bàn tay lên đầu gối đang lay động và nhẹ nhàng dẫn dụ cho năng lượng vào đúng hướng. Nghe thì có vẻ kì cục, nhưng để tôi nói cho anh biết rằng tuôn trào diễn ra chính xác như giới thiệu. Gọn một từ: Uao! Tôi vừa nằm xuống thì sự lay động bắt đầu, cứ như có cái gì đó xâm nhập cơ thể. Nó chạy qua khung xương chậu xuyên lên khu thần kinh giữa bụng. Lúc đầu thì rất dữ dội, và có đôi chút rùng rợn, làm tôi nhớ lại những phim *Alien (Người ngoài hành tinh)*, với các nhân vật co quắp và xoắn vặn trước khi con quái vật vọt ra khỏi lồng ngực họ. Nhưng hãi hùng qua đi mau chóng. Ngay lập tức, sự lay động cho cảm giác hân hoan và đê mê. Mà không phải chỉ mình tôi. Khắp xung quanh, ai nấy kêu lên trong giải thoát hân hoan. Thật là giây phút đáng ghi nhớ. Sau đó, các đôi nằm quấn lấy nhau, vuốt ve nhau trìu mến.

Tantra không phải là thứ mà ta có thể tinh thông được trong một kì nghỉ cuối tuần. Cần phải có thời gian. Những bài tập cơ bản đòi hỏi thực hành – ít nhất, đám cơ tình yêu của tôi còn cần hoạt động – và còn nhiều kỹ thuật khác nữa phải học. Nhưng cuộc chạm trán đầu tiên của tôi với Tantra đã gợi lên rằng, dù ta có suy nghĩ thế nào về trào lưu Kỷ Nguyên Mới đi nữa, có cũng có thể mở cánh cửa dẫn đến tình dục tốt hơn, vuốt ve âu yếm sâu hơn và hiểu được chính mình.

Để tìm hiểu sâu hơn về kho tàng tình dục ở đoạn cuối của dải cầu vồng, tôi chuyện trò với một số người đã học xong các khóa Tantra. Hầu hết đều bày tỏ lời ca ngợi. Vợ chồng Kimber là một đôi trung niên tính tình niềm nở sống ở Rickmansworth, ngay ngoại vi Luân Đôn. Cathy, năm mươi hai tuổi, làm nhân viên tiếp thị cho các hội chợ, Roger, bốn mươi tám tuổi, ông chủ và giám đốc điều hành một doanh nghiệp sản xuất hệ thống thông gió cho các chung cư lớn. Họ lấy nhau đã được ba mươi năm. Giống như nhiều mối

quan hệ lâu dài khác, tình dục trượt khỏi danh sách ưu tiên khi con cái họ lần lượt chào đời – họ có hai trai – và công việc lôi cuốn họ. Vợ chồng nhà Kimber thường quá bận rộn hoặc quá mệt mỏi hoặc quá căng thẳng để có thể tưng bừng pháo hoa trong phòng ngủ. Nếu có khi nào đó họ làm tình, thì hiếm khi kéo dài được lâu.

Tuy nhiên, năm 1999, Cathy quyết định làm một cuộc thay đổi. Bà cảm thấy cả đời mình cứ chạy đua giống như một chiếc đầu tàu mất thắng, và nay bà muốn hãm lại cho thong thả. Tantra xem ra giống như một điểm khởi đầu tốt đẹp, vậy nên bà đã đăng ký tham dự một khóa sơ cấp của Bà Ánh Sáng. Khi ngày cuối tuần tới gần, vợ chồng nhà Kimbers bắt đầu thấy ngại. Roger thuộc típ người thực dụng vốn ác cảm với những trò bịa đặt không nghiêm túc, nghĩ tới phải nghe giảng giải về khí và luân xa mà phát khiếp. Viễn cảnh tham gia Thức tỉnh Giác Quan làm Cathy thấy trong lòng đầy hốt hoảng, hoang mang. Làm sao mà bà, một nhân cách típ A[70] theo sách giáo khoa, lại có thể ngồi yên không làm gì cả suốt thời gian đó được? Dù vậy, vợ chồng nhà Kimbers đã bất ngờ làm một cú nhảy niềm tin, và kỳ cuối tuần ấy té ra là một phát hiện với cả hai người. Roger như bị tan biến với sự tuôn trào. Còn Cathy thì say mê Thức tỉnh Giác quan. “Tôi cảm nhận được thật nhiều niềm vui thể xác”, bà kể. Rời chỗ tập tôi lâng lâng như bay trong không gian, trong lòng bình yên khó tả”. Từ đó đến nay, hai vợ chồng đã dự cả thảy bốn khóa Tantra.

Và cùng với hành trình này, đời sống tình dục của họ đã trải qua một cuộc tái sinh, với chữ T hoa. Giờ đây, ít nhất mỗi tuần một tối, họ rút lên một căn phòng nhỏ trên gác dành riêng cho những hò hẹn kiểu Tantra. Một trong những điều răn dạy của Tantra là tạo ra một “không gian thần thánh” cho sinh hoạt tình dục, có thể hiểu là chỉ một chút như đốt hương trầm hoặc dùng ánh sáng màu trong phòng ngủ. Căn phòng của vợ chồng nhà Kimbers là một biệt điện trần tục trang trí bằng những đồ vật thần bí và những đồ lưu niệm cá nhân – vài tượng đá các thiên thần hộ mệnh, những cuốn sách ưa thích, vài quả chuông Tây Tạng, rất nhiều nến, ảnh gia đình và tượng gốm nhỏ, tác phẩm vài năm trước của cậu con út. Một tấm rèm từ trên trần rủ xuống. Trong ánh nến mờ ảo, cùng với vài loại tinh dầu cháy tỏa hương, hai vợ chồng dành ra hàng giờ để mát-xa, vuốt ve nhau, thở cùng một nhịp. Cuối cùng khi họ làm tình, thì đảm bảo là trời đất rung chuyển. Cả hai đều trải nghiệm những đợt khoái cảm sâu đậm hơn và mãnh liệt hơn. Nhờ có

thư giãn, các bài luyện tập cơ hội âm và kỹ thuật thở học được ở Tantra, Roger có thể kéo dài điểm cực khoái tới hai, ba phút. “Thật đáng ngạc nhiên”, ông mỉm cười tâm sự. “Tôi chỉ muốn nó cứ kéo dài mãi”.

Tình dục không phải lúc nào cũng kéo dài hàng tiếng đồng hồ trong gia đình ông bà Kimber. Giống như những người hâm mộ Tantra khác, cặp đôi vẫn tận hưởng những âu yếm vội vàng trên giường ngủ. Nhưng ngay cả làm tình nhanh chóng vẫn chứa đựng sự bùng nổ lớn hơn thường lệ.

Những khoái cảm rung chuyển đất trời chỉ là phần nào thành quả. Vợ chồng Kimber đã khám phá ra cả một thế giới mới những dịu dàng, âu yếm. Bên nhau trên tràng kỷ ở phòng ngoài, trông họ giống như đôi vợ chồng mới cưới. “Tantra đã tạo ra cho chúng tôi chiều sâu trong quan hệ”, Roger nói. “Quan hệ tình dục bây giờ tinh thần hơn và xuất phát từ con tim”. Cathy gật đầu tán thưởng. “Người ta có thể cưới nhau cả hai chục năm mà vẫn không thực sự biết nhau vì chỉ lướt qua hời hợt trên bề mặt”, bà nhận xét. “Nhờ có Tantra mà chúng tôi đã thực sự hiểu biết nhau một cách sâu sắc”.

Mặc dù thế, trước khi bạn lao đến đăng ký tham dự tập huấn cuối tuần, hãy nhớ rằng Tantra là một con dao hai lưỡi. Một mặt, nó có thể bơm rượu mới vào những quan hệ đã thành tẻ nhạt. Nhưng, do ép buộc mọi người chậm lại và nhìn sâu vào bản thân mình cũng như vào đối tác, nó còn có thể phơi bày ra những khác biệt không thể dung hòa. Mới được nửa chừng khóa tập huấn đã có một người bỏ cuộc. Vợ anh ta kể rằng anh ta cứ lồng lộn quanh nhà, đầm đìa nước mắt, hét toáng lên là quan hệ giữa hai vợ chồng đã hỏng hoàn toàn.

Tim Dyer, ba mươi bảy tuổi, quản lý một quán ăn ở Bristol, Anh, rất thấu hiểu cảm giác này. Năm 2002, anh và vợ chưa cưới, một chuyên viên thiết kế sản phẩm nhiều tham vọng, tham gia một khóa tập huấn Tantra. Họ đã ở cùng nhau ba năm và muốn khởi động lại cuộc sống tình dục đang phai nhạt trước khi bước vào hôn nhân. Thay vì đưa họ lên con đường dẫn tới khoái cảm hoàn hảo, khóa tập huấn lại cho thấy quan hệ của họ rõ ràng được xây dựng trên cát. Dyer cảm thấy không thoải mái khi nhìn sâu vào đôi mắt vị hôn thê của mình. Vào lúc kết thúc ngày cuối tuần, đôi này đã lẳng lặng sinh sự với nhau khi đang thực hiện các bài tập. Vài tuần sau đó, họ chia tay nhau.

Đầu cuốn sách này, chúng ta đã nghe Milan Kundera cảnh báo rằng những người ở trong làn cao ốc chẳng thể chắc chắn về bất cứ điều gì, kể cả

chính trái tim của họ. Dyer nhất trí hoàn toàn. “Bây giờ nhìn lại, tôi có thể nhận ra rằng cả hai chúng tôi đã sống bận rộn tới mức chẳng khi nào có thời gian chú ý để thấy mối quan hệ của chúng tôi đã trở nên méo mó”, anh nói. “Điều mà Tantra làm là kéo anh chậm lại và khiến anh để tâm đến mọi điều. Vậy nên tôi đoán là khi chậm lại, rốt cuộc chúng tôi nhận thấy chúng tôi chẳng phải tình yêu lớn trong đời nhau gì hết”. Khuây khỏa vì đã tránh được một đám cưới mà sớm muộn gì cũng phải ra tòa ly dị, Dyer nay lại độc thân. Và anh đã học được từ sai lầm của mình. Được trang bị chút ít sự sáng suốt của Tantra, anh dự định sẽ để nhiều thời gian hơn cho khía cạnh tình dục và tình cảm của bất kỳ quan hệ nào trong tương lai. “Tôi đã biết rằng quan hệ tình dục tốt nhất là tạo được mối giao kết, mà làm sao có thể tạo được mối giao kết thực sự nếu lúc nào cũng vội”, anh nói. “Lần sau mà yêu ai, tôi muốn có sự thong thả ấy, sự giác ngộ ấy ngay từ buổi ban đầu”.

Nếu trung thành với điều đó, Dyer có thể thấy rằng giảm tốc trong phòng ngủ cũng giúp đem lại sự thư thả cho những phần khác trong cuộc sống của anh. Tantra chắc chắn đã làm được điều đó cho nhà Kimber. Cathy đã dịu dàng và kiên nhẫn hơn khi gặp những chậm trễ trong cuộc sống hàng ngày. Trong khi đó Roger cũng chọn làm việc ít giờ hơn. Với nhiều yêu thương đến vậy và nhiều đợt cực khoái tuyệt diệu tại gia đình, chẳng có gì đáng phải ngạc nhiên khi anh cảm thấy bớt dần xu hướng dành những giờ lê thê ngồi chết gí bên bàn giấy. “Làm việc xem ra không còn là vấn đề quan trọng nhiều đến như thế nữa”, ông nói. Thậm chí ông đã bắt đầu vận hành công việc theo trường phái Chậm. Vốn tự hào bao năm giao hàng nhanh chóng, nay công ty của ông đã bớt được nỗi ám ảnh phải thực hiện đơn hàng cành nhanh càng tốt. Giảm bớt áp lực lên lực lượng lao động là một nguyên nhân tạo nên sự thay đổi. Liệu công ty có trở thành nạn nhân cho những đối thủ nhanh hơn? Ngược lại, tiêu chuẩn về sản phẩm tăng lên, và đơn hàng vẫn cứ ùn ùn. “Chậm không dẫn tới kết quả tai hại như người ta tưởng”, Roger nói. “Nó thực sự có nhiều mặt tuyệt vời. Như thế không có nghĩa chúng tôi không thể nhấn ga tăng tốc khi cần, mà là chúng tôi thấy không cần lúc nào cũng phải như thế”.

Đã tới lúc không có gì ngạc nhiên khi nghe một nhà kinh doanh mô tả mối liên hệ giữa công việc và tình yêu. Quá ràng buộc vào công việc sẽ gây thiệt hại cho quan hệ tình cảm của chúng ta, nhưng đồng thời thiệt hại cũng xảy ra theo chiều ngược lại. Theo nghiên cứu tại Mỹ, những nhân viên có vấn đề trong hôn nhân bị mất đi trung bình mười lăm ngày làm việc hàng

năm, làm tốn của các công ty Mỹ khoảng bảy tỉ đôla mỗi năm do giảm năng suất. Giải pháp mà phong trào Chậm đưa ra vừa đơn giản lại vừa hấp dẫn. Hãy bớt thời gian lao động và để nhiều thời gian thoải mái hơn cho tình dục Chậm.

CHƯƠNG TÁM - LÀM VIỆC: NHỮNG LỢI ÍCH KHI CÔNG VIỆC BỚT NHỌC NHẰN

Người thợ cày không thể hiểu rằng khi bắt cơ thể làm việc quá tải, họ dốc cạn sức lực của họ và của con cái họ, rằng họ bị vắt kiệt và vắt kiệt rất lâu trước lúc họ không còn có thể làm gì nữa, rằng bị lôi cuốn và hành hạ bởi thói tật duy nhất này họ không còn là con người nữa mà chỉ là những mảnh người, rằng họ hủy diệt đi trong họ mọi khả năng tuyệt vời, chẳng để cho cái gì sống sót và nảy nở ngoại trừ mỗi một điều ngu xuẩn là làm việc như điên.

- PAUL LAFARGUE, QUYỀN ĐƯỢC LƯỜI BIẾNG (1883)

Ngày xửa ngày xưa, cũng chưa xưa lắm, cái hồi loài người còn mong chờ một Kỷ Nguyên Thư Nhàn mới. Máy móc hứa hẹn sẽ giải phóng con người khỏi lao động khổ sai. Hẳn nhiên chúng ta vẫn phải bỏ thì giờ vào ca kíp lặt vặt ở văn phòng hay nhà máy, nhấn nút màn hình, xoay núm điều chỉ, ký hóa đơn, nhưng thời gian còn lại trong ngày sẽ để lang thang và vui chơi giải trí. Với nhiều thời gian rảnh rỗi trong tay, thì những từ như “vội vàng” và “hấp tấp” hẳn sẽ ra khỏi vốn ngôn ngữ.

Benjamin Franklin là một trong những người đầu tiên hình dung một thế giới dành cho nghỉ ngơi và thư giãn. Đầy cảm hứng do những đột phá công nghệ vào cuối những năm 1700, ông tiên đoán chẳng bao lâu nữa loài người sẽ làm việc không quá bốn tiếng một tuần. Thế kỷ mười chín đã khiến những lời tiên tri đó có vẻ như ngây ngô, rồ dại. Trong những nhà máy tối tăm như địa ngục ở thời kỳ Cách Mạng Công Nghiệp, đàn ông, đàn bà thậm chí là trẻ em phải làm việc quần quật mười lăm tiếng một ngày. Thế nhưng cuối thế kỷ mười chín, Kỷ Nguyên Thư Nhàn lại một lần nữa bùng phát trên hệ thống ra đa văn hóa. George Bernard Shaw tiên đoán rằng cho tới năm 2000 chúng ta sẽ làm việc mỗi ngày hai giờ.

Giấc mộng nhàn rỗi vô biên cứ đeo đẳng qua suốt thế kỷ hai mươi. Bị lóa từ những hứa hẹn thần kỳ từ công nghệ, con người trên đường phố mơ tới cuộc đời nằm ườn bên bể bơi, mặc cho robot phục vụ không chỉ ly Martini mà còn cả duy trì nền kinh tế vận hành hoàn hảo. Năm 1956, Richard Nixon bảo người Mỹ hãy sẵn sàng cho một tuần làm việc bốn ngày trong một “tương lai không quá xa”. Một thập kỷ sau, một Tiểu Bang thuộc

Thượng Nghị viện Mỹ được báo cáo là vào năm 2000 người Mỹ sẽ chỉ làm việc mười bốn giờ một tuần. Ngay hồi những năm 1980, vài người còn tuyên đoán là rôbot và máy vi tính sẽ khiến ta có nhiều thời gian rỗi rãi hơn nữa đến mức chẳng biết dùng vào việc gì.

Liệu có thể nào họ sai lầm không nhỉ? Nếu ta có thể chắc chắn về một điều gì đó trong thế kỷ hai mươi mốt, thì chính là những báo cáo về "sự cáo chung của công việc" đã bị thậm xưng quá đáng. Ngày nay, Kỷ nguyên Thư Nhàn xem ra cũng khả thi y như văn phòng không giấy tờ. Phần lớn chúng ta làm việc mười bốn giờ một ngày chứ không phải mười bốn giờ một tuần. Công việc đang ngấu nghiến hầu hết số giờ tỉnh táo của chúng ta. Còn mọi thứ khác trong cuộc sống – gia đình và bạn bè, tình dục và ngủ nghê, những sở thích và những ngày nghỉ - thì buộc phải khom lưng xúm quanh lịch làm việc đầy quyền lực.

Trong thế giới công nghiệp, số giờ lao động trung bình bắt đầu đều đặn giảm đi từ giữa những năm 1800, khi mà tuần làm việc sáu ngày trở thành quy chuẩn. Nhưng trong hơn hai mươi năm qua, hai xu thế đối lập bắt đầu có ảnh hưởng chi phối.

Trong khi người Mỹ vẫn làm việc nhiều như hồi năm 1980, thì người châu Âu làm việc ít hẳn đi. Theo một ước tính, hiện nay trung bình một người dân Mỹ làm việc nhiều hơn đối tác châu Âu tới 350 giờ một năm. Năm 1997, Mỹ thay thế Nhật Bản trở thành quốc gia công nghiệp với số giờ lao động lê thê nhất. Bằng vào tương quan so sánh, châu Âu giống như thiên đường của những người nhàn tản. Cho dù ngay tại đó bức tranh vẫn còn nhiều pha trộn. Để heo kịp nền kinh tế toàn cầu nhịp-độ-nhanh, hai-mươi-bốn-giờ-liên-tục, nhiều người châu Âu đã học được cách làm việc nhiều hơn, giống như người Mỹ.

Đằng sau những con số thống kê trung bình, sự thật tàn nhẫn là hàng triệu người làm nhiều giờ hơn và vất vả hơn họ muốn, nhất là tại những nước Ănglô-Xắcxông. Cứ bốn người Canada thì có một người bị hành hạ làm việc tới hơn năm mươi giờ một tuần, so với tỷ lệ một phần mười năm 1991. Cho tới năm 2002, một phần năm số người Anh trong độ tuổi ba mươi làm việc ít nhất sáu mươi giờ một tuần. Ấy là còn chưa tính đến khoảng thời gian dài dằng dặc hàng tiếng đồng hồ dành cho việc đi và về.

Chuyện gì xảy ra với Kỷ Nguyên Thư Nhàn? Vì sao quá nhiều người trong chúng ta phải làm việc vất vả đến thế? Một nguyên do là tiền. Ai cũng cần kiến sống, nhưng sự thèm khát hàng tiêu dùng vô độ có nghĩa là chúng

ta càng ngày càng cần nhiều tiền hơn. Vậy nên, thay vì chọn thu lợi từ năng suất cao dưới hình thức có thêm thời gian nghỉ, chúng ta lại chọn thu nhập cao hơn.

Trong khi đó, công nghệ cho phép công việc luồn sâu vào mọi ngóc ngách của cuộc sống. Trong kỷ nguyên siêu tốc thông tin, chẳng nơi nào thoát khỏi thư điện tử, fax và những cú điện thoại. Một khi anh có thể vào cơ sở dữ liệu của công ty khi ở nhà, tiếp cận Internet khi ngồi trên máy bay, hoặc nhận được điện thoại của "sếp" khi nằm trên bờ biển, thì bất cứ ai cũng có thể bị làm việc suốt ngày. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi biết rằng làm việc tại nhà có thể dễ dàng biến thành làm việc cả ngày. Trong một cuộc trả lời phỏng vấn, Marylin Machlowitz, tác giả cuốn *Những kẻ tham công tiếc việc* (1980), cho rằng thế kỷ hai mươi mốt sức ép phải "luôn luôn sẵn sàng" sẽ là phổ quát: "Những kẻ ham công tiếc việc thường là những kẻ phải àm việc bất kể giờ giấc nào, bất kể ở đâu. Điểm khác xưa ở chỗ 'sẵn sàng 24/7' đã trở thành chuẩn mực."

Cũng có thêm nhiều việc phải làm hơn ở hầu hết các vị trí công tác. Sau nhiều năm ròng thay đổi cơ cấu và giảm thiểu quy mô, các công ty kỳ vọng đội ngũ nhân viên ra tay gánh vác khối lượng công việc mà các đồng nghiệp bị sa thải của họ để lại. Với nỗi sợ thất nghiệp lơ lửng ở các văn phòng và xí nghiệp, nhiều người coi làm thêm giờ là cách tốt nhất chứng minh giá trị của mình. Hàng triệu người cứ đi làm mặc dù đã quá mệt mỏi hoặc quá ốm yếu để có thể đạt hiệu quả cao. Còn hàng triệu người nữa chẳng khi nào sử dụng trọn vẹn những ngày nghỉ chính đáng của mình.

Thật là điên rồ. Trong khi một số người thích làm việc nhiều giờ, và nên được cho phép như vậy, thì kỳ vọng mọi người khác đều theo kịp mình thì quả là chuyện sai lầm. Làm việc quá vất vả hại cho chúng ta và cho nền kinh tế. Một nghiên cứu năm 2002 do Đại học Kyushu ở Fukuoka,Nhật Bản tiến hành đã phát hiện những người làm việc sáu mươi giờ một tuần có khả năng bị đau tim cao gấo hai lần những người làm việc có bốn mươi giờ. Nguy cơ tăng lên gấp ba đối với những ai ngủ dưới năm tiếng một đêm ít nhất hai lần trong một tuần.

Stress ở nơi làm việc không phải hoàn toàn có hại. Với liều lượng hạn chế, nó giúp tập trung tinh thần và nâng cao năng suất. Nhưng, nếu quá nhiều nó có thể trở thành chiếc vé một chiều dẫn tới sự suy sụp cả tinh thần và thể xác. Trong một cuộc thăm dò ý kiến mới đây, có hơn 15% người Canada than thở rằng stress vì công việc đẩy họ tới bờ vực tự sát.

Các công ty cũng phải trả giá cho việc áp đặt thứ văn hóa làm việc nhiều giờ. Hiệu quả sản xuất vốn cực kỳ khó đo lường, nhưng các học giả nhất trí rằng nếu làm việc quá sức cuối cùng sẽ vấp phải ngưỡng giới hạn tận cùng. Đó là lẽ thường tình: Năng suất của chúng ta sẽ thấp đi khi ta mệt mỏi, căng thẳng, không vui vẻ hay không khỏe mạnh. Theo Tổ chức Lao động Quốc tế thì các công nhân ở Bỉ, Pháp và Na-Uy đều có năng suất lao động tính theo giờ cao hơn công nhân Mỹ. Người Anh để thời gian làm việc nhiều hơn đa phần người châu Âu, và là quốc gia có năng suất làm việc theo giờ thấp nhất. Làm việc ít hơn thường có nghĩa là làm việc hiệu quả hơn.

Bên cạnh sự tranh cãi căng thẳng về năng suất hàm chứa vấn đề có thể là quan trọng nhất trong tất cả: Sống là để làm gì? Đa phần mọi người có lẽ đồng ý rằng lao động là hữu ích cho chúng ta. Lao động có thể vui, thậm chí là cao quý. Rất nhiều người trong chúng ta vui với công việc – sự thách thức về trí tuệ, nỗ lực về cơ bắp, sự giao lưu xã hội, vấn đề địa vị. Nhưng để cho công việc tước đoạt cuộc sống của mình thì thật là ngu dại. Có bao nhiêu thứ khác quan trọng cũng đòi hỏi thời gian, như bạn bè, gia đình, những sở thích cá nhân và nghỉ ngơi thư giãn.

Đối với phong trào Chậm, nơi làm việc là mặt trận chính, khi mà công việc ngốn của chúng ta nhiều thời gian đến vậy, thời gian còn lại cho mọi thứ khác thật là eo hẹp. Ngay những việc đơn giản nhất – đưa con đi học, ăn tối, chuyện gẫu với bạn bè – cũng trở thành cuộc chạy đua với thời gian. Con đường chắc chắn để chậm lại là làm việc ít đi. Và đó chính là điều hàng triệu con người trên thế giới đang mong mỏi.

Ở khắp mọi nơi, đặt biệt là ở những nền kinh tế làm-nhiều-giờ, các cuộc trưng cầu dân ý cho thấy tồn tại khao khát giảm bớt thời gian cho công việc. Trong một khảo sát quốc tế mới đây do các nhà kinh tế học thuộc trường Đại học Warwick và trường Cao đẳng Darmouth tiến hành, 70% số người tại hai mươi bảy quốc gia nói rằng họ muốn cân bằng hơn giữ vui sống và làm việc. Ở Mỹ, làm sóng phản đối chủ nghĩ tham công tiếc việc đang tập trung sức mạnh. Ngày càng có nhiều doanh nghiệp có uy tín, từ Starbuck tới Wal-mart phải đối diện với những kiện cáo của các nhân viên bị cưỡng bức làm thêm giờ mà không được trả lương. Nhiều người Mỹ ngày nay ngấu nghiến những cuốn sách chỉ ra do đâu mà sống và làm việc nhàn nhã hơn lại có thể đem đến thành công và hạnh phúc. Vài tựa sách xuất bản mấy năm gần đây gồm có: *Con đường lười biếng dẫn đến thành công, Cẩm nang thành công của người lười* và *Tầm quan trọng của lười biếng*. Năm 2003,

tại Hoa Kỳ, những người tham gia chiến dịch vận động rút ngắn hơn nữa thời gian làm việc đã tổ chức đại hội quốc gia lần thứ nhất "Hãy Đòi Lại Ngày Giờ Của Bạn" trùng ngày 24 tháng 10, theo một số đánh giá đây chính là ngày người Mỹ đã làm việc bằng người châu Âu làm việc cả năm.

Trong toàn thế giới công nghiệp, các trưởng bộ phận tuyển người cho biết các ứng viên xin việc trẻ tuổi đã bắt đầu đặt những câu hỏi mà cách đây mươi mười lăm năm là không thể hình dung nổi: Tôi có thể rời văn phòng vào một giờ buổi chiều hợp lý không? Liệu có thể bớt thu nhập đổi lấy thời gian nghỉ hè, nghỉ đông không? Liệu tôi có được làm chủ giờ làm việc của mình không? Trong các cuộc phỏng vấn nối tiếp nhau, thông điệp vang lên rõ ràng và dõng dạc: chúng tôi muốn làm việc, nhưng chúng tôi cũng muốn sống nữa.

Phụ nữ đặc biệt hào hứng với sự cân bằng giữa công việc và đời sống. Những thế hệ vừa qua đã được nuôi dạy với niềm tin rằng quyền và nghĩa vụ của họ chính là được có tất cả: gia đình, sự nghiệp, nhà cửa, đời sống xã hội xứng đáng. Nhưng "có tất cả" hóa ra lại là một cốc rượu lễ tẩm thuốc độc. Hàng triệu phụ nữ đã nhận ra hình ảnh mệt nhọc tả tơi của chính mình trong tuyển tập các tiểu luận *Con sói cái nội trợ* và *Tôi chẳng hiểu cô ta xoay sở ra sao*, cuốn tiểu thuyết ăn khách của Allison Pearson viết về một bà mẹ công nhân vật lộn để vừa điều hành một Quỹ Tương Hỗ vừa quán xuyến gia đình. Chán ngấy phải nỗ lực trở thành một "nữ siêu nhân", các bà các cô đang đi đầu đòi đàm phán lại thỏa ước lao động. Mọi quan điểm đều thay đổi. Tại những dạ tiệc xa hoa, những phụ nữ đầu bảng giờ tự hào về thời gian nghỉ đẻ cũng y như quy mô tiền thưởng. Ngay cả những bà, những cô nhiều tham vọng nhưng chưa con cái cũng đang hô hào đòi tuần làm việc bốn ngày.

Janice Turner, nhà báo phụ trách một chuyên mục trên tờ *Người Bảo Vệ*, mới đây có ghi nhận rằng con đường thong thả có thể là ngọt-đắng-lẫn-lộn cho người phụ nữ hiện đại: "Thật tàn nhẫn biết bao khi cả một thế hệ phụ nữ được đào tạo để thành công, để từng giờ một chứa đầy hoạt động có tầm quan trọng cuối cùng cũng phát hiện ra rằng hạnh phúc không phải ở chỗ nhanh nhất và bận rộn nhất. Thật trớ trêu làm sao khi mà sự hài lòng lại thường ở chỗ lắng mình: vui sướng với câu chuyện trước giờ đi ngủ, không vội vã lật trang để gọi điện cho New York."

Ở khắp mọi nơi, các chính trị gia thèm-khát-phiếu-bầu vội lao vào phong trào làm việc- vui sống đang rộng khắp. Năm 2003, Đảng Quebec ở Canada

đề xuất tuần làm việc bốn ngày cho các cặp bố mẹ có con nhỏ. Liệu những lời hứa hẹn như thế đến bao giờ được đưa vào Hiến pháp hay không thì còn phải chờ xem. Nhiều chính trị gia, cũng như các công ty, chỉ nói đãi bôi với phong trào làm việc – vui sống. Song sự thật họ có định triển khai hay không còn tùy thuộc vào thay đổi lớn lao nào đó về văn hóa.

Sự chuyển biến đặc biệt nổi bật tại Nhật Bản, nơi một thời khiến cả thế giới kinh hoàng vì cung cách làm việc đáng sợ. Một thập kỷ đình trệ về kinh tế đã khiến cho công ăn việc làm trở nên bấp bênh, và kéo theo đó là một cách nghĩ mới về thời gian và công việc. Ngày càng có nhiều người Nhật trẻ tránh những công việc nhiều giờ để có được những khoảng nghỉ thoải mái dài hơn. "Bao nhiêu năm qua các bậc cha mẹ ở Nhật quát tháo con cái cần phải đi nhanh lên, phải làm việc cần cù hơn, nhiều hơn nữa, nhưng ngày nay người ta nói như thế đủ rồi. "Keibo Oiwa, tác giả cuốn *Chậm là Tốt đẹp*, khẳng định. "Thế hệ mới đang nhận ra rằng chẳng nhất thiết phải làm việc nhiều giờ tới mức khó tin, nhàn tản có gì là xấu." Thay vì trở thành một bánh răng trong cỗ xe chung – "một người ăn lương" – nhiều bạn trẻ Nhật ngày nay ưa chuyển từ một công việc tạm thời này sang một công việc tạm thời khác. Các học giả nói về một thế hệ Fureeta, một từ mới được ghép từ chữ free trong tiếng Anh (có nghĩa tự do) và chữ *arbeiter* trong tiếng Đức (có nghĩa là nhân công).

Hãy xem Nobuhito Abe, một thanh niên hai mươi bốn tuổi tốt nghiệp đại học. Trong khi bố cậu ta làm việc quần quật hơn bảy mươi tiếng một tuần cho ngân hàng, thì cậu chỉ làm nửa ngày ở một cửa hàng tự chọn, thời gian còn lại trong ngày để chơi bóng chày và game hình, hoặc đi bát phố. Abe vừa cười mỉm dưới mớ tóc nhuộm vừa nói rằng cuộc sống bị chi phối bởi công việc không phải là thứ dành cho cậu ta và các bạn bè. "Thế hệ của chúng tôi cuối cùng cũng nhận ra điều mà người châu Âu đã giác ngộ từ lâu – đó là thật hết sức điên khùng khi để cho công việc choáng hết cuộc sống của anh" cậu ta nói "Chúng tôi muốn làm chủ thời gian của chính mình. Chúng tôi muốn được tự do để được nhàn tản." Thế hệ Fureeta khó lòng là con người tiêu biểu cho tương lai – phần lớn họ bóp nặn tiền của các bậc cha mẹ làm việc cực nhọc để chi tiêu cho cuộc sống nhàn nhã của mình. Nhưng việc họ từ chối bước theo con đường làm việc như điên như dại cho thấy sự thay đổi về văn hóa. Ngay giới viên chức Nhật cũng đang thay đổi chiến thuật. Vào năm 2002, chính phủ đã kêu gọi làm việc ít giờ hơn. Hiến pháp mới cũng đã tạo thuận lợi cho vấn đề chia sẻ - công việc. Nhật Bản

còn rất nhiều việc phải làm, nhưng xu thế tiến tới làm việc ít hơn đi đã bắt đầu.

Châu Âu Lục địa đã tiến xa nhất trên con đường cắt giảm giờ làm. Chẳng hạn, một người Đức trung bình ngày nay giảm được 15% giờ làm việc so với năm 1980. Nhiều nhà kkinh tế không công nhận là làm việc ít đi sẽ tạo nên nhiều việc làm hơn do phân chia bớt công việc. Nhưng tất cả đều công nhận rằng cắt giảm giờ làm sẽ tạo được nhiều thời gian hơn cho tiêu khiển, một ưu tiên hàng đầu mang tính truyền thống ở các quốc gia châu Âu Lục địa. Vào năm 1993, Cộng đồng Kinh tế Châu Âu quy định tuần làm việc tối đa bốn mươi tám tiếng, đồng thời công nhân có quyền làm thêm giờ nếu họ muốn. Vào cuối thập kỷ, Pháp tiến hành bước đi táo bạo nhất khi đưa công việc về đúng vị trí của nó bằng cách cắt giảm tuần làm việc xuống còn ba mươi lăm giờ.

Trong thực tế, Pháp quy định rằng không ai phải làm việc trên 1.600 giờ trong một năm. Từ khi việc thực hiện *làm việc 35 giờ* được thỏa thuận ở cấp công ty, ảnh hưởng đối với người lao động rất đa dạng. Nhiều người Pháp hiện nay thực hiện ngày làm việc ngắn hơn suốt cả năm, trong khi số khác vẫn làm như cũ, thậm chí còn nhiều giờ hơn mỗi tuần, nhưng có thêm ngày nghỉ. Một ủy viên quản trị trung cấp người Pháp có thể thích được chín tuần hoặc hơn để nghỉ hè hàng năm. Dù một vài người thuộc giới nhà nghề - trong đó có những nhà quản trị, bác sĩ, nhà báo và nhà binh – không bị ràng buộc bởi quy định ba mươi lăm giờ, nhưng tác động thực tế là cả cuộc cách mạng về thư nhàn.

Đối với nhiều người Pháp, thời gian cuối tuần bây giờ bắt đầu từ thứ Năm, hoặc kết thúc vào thứ Ba. Hàng loạt nhân viên văn phòng rời bàn làm việc vào lúc ba giờ chiều. trong khi một số người thời gian rỗi dôi dư ấy một cách vô vị - ngủ hoặc xem ti vi – thì rất nhiều người khác đã kịp mở rộng chân trời của mình. Số người đăng ký tham gia các lớp học ngoại ngữ, học nhạc, học nghệ thuật tăng lên rõ rệt. Các nhà kinh doanh tua du lịch báo cáo một sự bùng phát những chuyến đi chơi ngắn ngày sang Luân Đôn, Barcelona và những địa điểm nổi tiếng khác của châu Âu. Các quầy rượu, hộp đêm, rạp chiếu bóng và câu lạc bộ thể thao đông nghịt người. Chi tiêu nhiều hơn vào các trò tiêu khiển, giải trí đã tiêm cho nền kinh tế một liều thuốc bổ cực kỳ cần thiết. Nhưng có ý nghĩa hơn tất cả mọi con số kinh tế, tuần lễ làm việc ngắn hơn đã làm cuộc cách mạng trong cuộc sống của mọi người. Bố mẹ có nhiều thời gian hơn để chơi với các con, bạn bè thăm nom

nhau nhiều hơn, các lứa đôi có nhiều thời gian hơn để mơ mộng, lãng mạn. Ngay trò tiêu khiển ưa thích của người Pháp, món ngoại tình, cũng được lợi. Paul một anh chàng kế toán ở miền Nam nước Pháp đã có vợ, bảo tôi là tuần làm việc ba mươi lăm tiếng đã cho phép anh có thêm một cuộc hẹn hò hàng tháng với người tình. "Nếu cắt giảm gánh nặng công việc lại cho ta nhiều thời gian hơn cho tình yêu, thì quả là một điều tuyệt diệu, *n' est ce pas? (phải không nào?)*" anh ta nói và cười ré lên.

Hiển nhiên là chẳng khó khăn gì cũng tìm được nhiều người hâm một chế độ mới này. Hãy xem trường hợp Emillie Guimard. Nhà kinh tế học làm việc tại Paris này ngoài sáu tuần nghỉ hàng năm được trả lương còn được hàng tháng nghỉ thêm hai lần, mỗi lần ba ngày cuối tuần. Bà đã tham gia chơi tennis, và bắt đầu đọc tờ *Thế giới số* xuất bản ngày chủ nhật từ đầu đến cuối. Bà dùng nhiều đợt nghỉ dài cuối tuần để đi thăm các viện bảo tàng khắp châu Âu "Nay thì tôi đã có thời gian để làm cho cuộc sống phong phú hơn, thế là tốt cho cả tôi và các nhân viên của tôi", bà nói "Khi được thoải mái và hạnh phúc trong cuộc sống riêng tư, ta sẽ làm việc tốt hơn. Tại văn phòng, phần lớn chúng tôi cảm thấy mình làm việc có hiệu quả hơn trước đây."

Nhiều công ty lớn đâm ra thích tuần làm việc ba mươi lăm tiếng. Bên cạnh được giảm thuế vì thuê nhiều nhân công hơn, chế độ mới còn cho phép họ thương lượng những cách làm việc linh hoạt hơn. Nhân viên ở các nhà máy lớn như Renault và Peugeot đã bằng lòng làm việc thêm giờ khi phải đẩy sản xuất lên mức tối đa và làm việc ít giờ khi sản xuất thu hẹp.

Như vậy các Cassandra cảnh báo rằng tuần làm việc ba mươi lăm tiếng sẽ đẩy kinh tế Pháp vào tình trạng suy sụp ngay lập tức đã thật là sai lầm. tổng sản phẩm quốc nội vẫn tăng trưởng, và nạn thất nghiệp, mặc dù vẫn còn ở trên mức trung bình của EU, đã giảm hẳn. Năng suất vẫn ở mức cao. Quả thật, một số bằng chứng cho thấy nhiều công nhân Pháp nay đạt năng suất cao hơn. Với ít thời gian hơn cho công việc, và có nhiều thú vui giải trí hơn để trông đợi, họ nỗ lực hơn nhiều nhằm kết thúc công việc trước khi hết giờ.

Tuy nhiên cũng có nhiều con sâu làm rầu nồi canh. Những doanh nghiệp nhỏ thấy rằng tuần làm việc ba mươi lăm tiếng là một gánh nặng thật sự, và có nhiều doanh nghiệp cố trì hoãn thực hiện việc này cho đến kỳ hạn chót là vào năm 2005. Khoản giảm thuế, trụ cột của cả hệ thống, đã tạo ra một lỗ thủng trong ngân sách. Trong khi đó, giới kinh doanh thì rên rỉ là cuộc cách

mạng trong vui chơi giải trí làm cho Pháp mất khả năng cạnh tranh. Đúng là về việc này có một phần sự thật. Dòng vốn đầu tư nước ngoài chảy vào Pháp trong những năm vừa rồi đã giảm đi, vì mọi công ty đều chọn những nước có lao động giá rẻ để đầu tư. Tuần làm việc ba mươi lăm tiếng phải chịu một phần trách nhiệm về lời buộc tội. Quả thật, trường hợp của Pháp cho thấy rõ những mối nguy hiểm khi đơn phương chống lại văn hóa làm việc nhiều giờ trong nền kinh tế toàn cầu.

Chế độ ba mươi lăm tiếng cũng chẳng phải là phước lành đối với toàn thể công nhân. Nhiều người thấy rằng lương của mình bị giảm đi để bù đắp chi phí kinh doanh ngày càng cao. Trong cả hai khu vực công và tư, các giám đốc thường không thuê được đủ nhân viên mới, do vậy, đội ngũ nhân viên hiện tại cứ phải è cổ gánh vác nguyên những công việc như trước đây nhưng với số giờ làm ít hơn, Những người lao động chân tay bị đối xử đặc biệt không công bằng. Quy định hạn chế làm thêm giờ khiến thu nhập của họ bị giảm sút, và nhiều công nhân không còn chủ động được thời gian nghỉ hè. Với những công nhân thực sự muốn làm việc nhiều giờ thì hệ thống này lại là một sự nguyền rủa.

Do đã đầu tư nhiều đến thế vào ý tưởng *ba mươi lăm tiếng*, nên bản thân quan điểm của Pháp tới thời điểm này đã dẫn đến sự bực mình ám ảnh. Nhà nước thực thi hiệu lực tuần làm việc ba mươi lăm tiếng bằng các thanh tra ưa soi mói, những người sẽ đếm từng chiếc xe trong bãi đỗ xe của công ty và dọ tìm ánh đèn trong các văn phòng sau sáu giờ chiều. Các ông chủ dường như càng cau mày với chuyện nghỉ giữa giờ để uống cà phê hoặc đi vệ sinh. Nhiều cửa hàng Pháp ngày nay đóng cửa sớm để các nhân viên có thể ra về đúng giờ nghỉ chính thức.

Hệ thống còn nhiều điều chưa ổn, mọi người đều biết thế. Vào năm 2002, chính phủ mới thuộc cánh tả thực hiện bước đầu tiên hướng tới thay đổi chế độ ba lăm tiếng bằng việc nới lỏng những hạn chế làm thêm giờ. Trong một cuộc thăm dò ý kiến vào tháng Chín năm 2003, phần đông công dân Pháp cho rằng Pháp nên trở lại chế độ làm việc tuần ba mươi chín tiếng. Ba mươi sáu phần trăm muốn sự thay đổi đó là vĩnh viễn, 18% cho là chỉ nên tạm thời. Nhưng dù những người chỉ trích quả quyết rằng một cuộc chống cải cách đang được tiến hành, việc bãi bỏ toàn bộ chẳng thể diễn ra dễ dàng. Đã để ra hàng năm trời và rất nhiều tiền bạc nhằm thực hiện tuần làm việc ba mươi lăm tiếng, các công ty Pháp đều rất ghét phải mở lại những vòng thương lượng phức tạp và dễ gây chia rẻ. Hơn nữa, sự ủng hộ

cho triết lý nền tảng của hệ thống – làm việc ít, vui chơi nhiều – vẫn còn rất mạnh.

Bài học cho các nước khác, nhất là những nước quen văn hóa *chỉ đạo tập trung (dirigiste)* là sử dụng một giải-pháp-chung-cho-mọi-tình-huống hòng rút ngắn tuần làm việc sẽ gặp nhiều trở ngại, do vậy mà cuộc chiến cắt giảm giờ làm ở những nơi khác có hình thức khác.

Những nước châu Âu khác đã sử dụng hình thức thương lượng tập thể để giảm bớt giờ làm việc trong từng khu vực riêng biệt của nền kinh tế. Hà Lan thường được nêu lên như mẫu mực của phương pháp từng phần này. Ngày nay, người Hà Lan làm việc ít giờ hơn hầu hết nước công nghiệp nào. Tuần làm việc chuẩn của họ đã giảm xuống ba mươi tám tiếng, với một nửa số lao động làm việc ba mươi sáu tiếng trong năm 2002. Một phần ba người lao động Hà Lan nay làm việc bán thời gian. Cốt yếu trong thay đổi này chính là điều luật được thông qua trong những năm 1990 cho người Hà Lan quyền buộc những chủ sử dụng lao động để họ làm việc ít giờ hơn thì nhận lương ít hơn. Sự can thiệp như vậy vào thị trường lao động khiến cho các nhà kinh tế chính thống phải rùng mình. Nhưng nó lại có tác dụng. Người Hà Lan kết hợp sự phồn thịnh với chất lượng cuộc sống đáng ganh tị. So với người Mỹ, người Hà Lan tốn ít thời gian hơn cho việc đi lại, mua sắm và xem truyền hình mà để nhiều thời gian hơn cho việc giao lưu xã hội, học hành, chăm sóc con trẻ và theo đuổi các môn thể thao cùng các sở thích riêng. Nhiều nước khác, nhất là Nhật Bản, đã bắt đầu học theo "mô hình Hà Lan".

Trong thị trường lao động, ngay cả ở nơi các nhà làm luật rất ghét phải can thiệp vào, từng người cũng đang tự mình đứng lên chống lại cung cách làm việc suốt ngày đêm. Vào năm 2002, Suma Chakrabarti, một trong những công chức cao cấp tài năng nhất nước Anh, nhận vị trí công tác gần đây nhất của ông là thư ký thường trực Bộ Phát Triển Quốc Tế với điều kiện sẽ chỉ làm việc với bốn mươi tiếng một tuần, không hơn một giây. Vì sao? Vì như thế ông sẽ có thời gian sáng sáng ăn điểm tâm với đứa cháu gái vừa lên sáu, và tối tối đọc truyện cho cô bé nghe trước khi ngủ. Bên kia bờ Đại Tây Dương, tổng thống George W.Bush chẳng hề có lời xin lỗi nào vì ngày làm việc ngắn ngủi cùng những dịp cuối tuần thoải mái. Và cũng với mỗi nhân vật tham vọng giật tít bắt đầu cắt giảm giờ làm, hàng triệu dân thường lại noi theo. Mặc dù làm việc ít hơn thường có nghĩa là kiếm được ít tiền hơn, ngày càng có nhiều người trong chúng ta cho rằng đó là cái giá

xứng đáng. Một cuộc khảo sát mới đây ở Anh cho thấy so với số người thích trúng số, thì số người tán thành làm việc ít giờ đông hơn gấp hai lần. Một nghiên cứu tương tự tại Hoa Kỳ phát hiện khi cho lựa chọn giữa hai tuần nghỉ hè hoặc được lĩnh thêm hai tuần lương, số người Mỹ chọn nghỉ hè đông gấp hai. Khắp châu Âu, làm việc bán thời gian lan tỏa dấu ấn "McJob72[71]" để trở thàn sự lựa chọn lối sống ngày càng phổ biến. Một nghiên cứu năm 1999 cho thấy 77% lao động thời vụ tại EU chọn một cách làm việc ít giờ hơn, để có thêm thời gian cho gia đình, cho sở thích riêng và nghỉ ngơi.

Đúng hàng đầu trong hệ sinh vật cá lớn nuốt cá bé ở các công ty, ngày càng nhiều những người thành đạt cao lựa chọn làm lao động tự do hoặc ký hợp đồng độc lập. Các này cho phép họ làm việc cật lực khi họ muốn và vẫn có thời gian để nạp lại năng lượng, vui hưởng những đam mê cá nhân và đi bát phố với cả nhà. Nhiều người còn tránh né cả cơn bùng phát "chấm com". Dan Kemp đã để ra ba năm làm việc chín mươi tiếng một tuần với cương vị quản lý dự án cho một công ty phần mềm ở Thung lũng Silicon. Thời gian làm việc dài dằng dặc làm ảnh hưởng căng thẳng tới cuộc sống sống gia đình đến mức vợ anh đã đe dọa bỏ anh và ra đi với hai đứa con gái sinh đôi. Khi công ty phá sản vào năm 2001, và Kemp thấy mình lại phải đứng đường, anh quyết định xuống thang. Bây giờ thì anh làm việc bốn ngày một tuần, giúp các công ty quản lý hệ thống công nghệ thông tin. Anh vẫn lĩnh khoản lương kha khá và còn đủ thời gian cho gia đình cũng như thứ chơi gôn. Cho tới nay anh vẫn chưa có bất lỳ một sự không tán thành hoặc sự coi thường nào từ phía các đồng nghiệp làm việc trọn ngày "Có thể họ còn ghen tị với cách sống của tôi," anh khẳng định.

Hóa ra trên thực tế những ai cắt giảm giờ làm việc thường chịu mức tác động tài chính ít hơn dự tính. Đó là do bớt thời gian vào công việc đồng nghĩa với bớt tiền cho những thứ cho phép ta làm việc: đi lại, thuê chỗ đỗ xe, ăn cơm tiệm, uống cà phê, mua thức ăn làm sẵn, thuê người trông trẻ, giặt giũ, chữa bệnh lặt vặt. Thu nhập ít hơn lại cũng đồng nghĩa với đóng thuế ít hơn. Trong một nghiên cứu tại Canada, một số người lao động nhận khoản tiền lương bị cắt giảm do làm việc bớt giờ lại hóa ra có nhiều tiền ở ngân hàng hơn vào lúc cuối tháng.

Nhận thấy gió đang thổi chiều nào, các công ty khắp thế giớ công nghiệp bắt đầu mời chào nhân viên của mình cơ hội thoát khỏi guồng máy làm việc

nhiều giờ. Ngay trong những ngành công nghiệp tốc độ cao và sức ép lớn, các ông chủ cũng lập tức hiểu rằng một cách để nâng cao hiệu suất và lợi nhuận chính là tạo ra đội ngũ nhân viên của mình sự cân bằng tốt hơn giữa công việc và cuộc sống. Tại SAS, một công ty phần mềm hàng đầu có trụ sở tại Cary, bắc California, đội ngũ nhân viên làm việc ba mươi lăm giờ một tuần khi công việc cho phép và hưởng kỳ nghỉ phúc lợi nhiều ngày. Công ty còn cung cấp tiện nghi tại chỗ trọn gói, bao gồm cả trông nom trẻ em, phòng khám bệnh, quán cà phê có nghệ sĩ chơi dương cầm, phòng thể dục – và khuyến khích các nhân viên sử dụng các tiện nghi đó. SAS đều đặn được bầu là một trong những công ty có điều kiện làm việc tốt nhất Hoa Kỳ.

Xa hơn về phía Bắc, ngân hàng Hoàng gia Canada (RBC) cũng được hoan nghênh bởi chấp nhận rằng các nhân viên của mình còn có cuộc sống bên ngoài văn phòng làm việc. Vào một ngày bất kỳ định sẵn, có tới 40% nhân viên RBC được sử dụng chương trình làm việc vui sống ¾ sự chia sẻ công việc, giờ giấc linh hoạt, giờ làm giảm. Tại trụ sở ngân hàng, một tòa nhà chọc trời trắng bóng trong khu Toronto tôi gặp Karen Domarazatki và Susan Lieberman, một cặp ngoài bốn mươi tuổi, thông minh, đầy nghị lực, đã thăng tiến vững chắc từ khi cùng chia sẻ công việc với nhau từ năm 1997. Đến năm 2002, cặp đôi này lên chức phó bộ phận phụ trách bán dịch vụ ngân hàng ra nước ngoài. Chúng tôi gặp nhau vào ngày thứ Tư, ngày duy nhất trong tuần khi công việc của họ chồng chéo nhau. Văn phòng chung của họ giống như ở gia đình. Trên hai chiếc giá là cả một rừng ảnh gia đình. Các tác phẩm nghệ thuật của bọn trẻ được treo trên tường.

Cả hai người phụ nữ này có con đường sự nghiệp tương tự nhau. Sau khi có bằng MBA, họ bắt đầu lên dần trên các bậc thang công việc, và làm việc một tuần sáu mươi tiếng mà không hề phàn nàn. Nhưng một khi bọn trẻ đã bước vào khung hình – mà mỗi người lại có những ba đứa – cuộc sống trở nên một sự vội vã khôn cùng và khó lòng thỏa mãn. Thế là họ quyết định chia sẻ công việc với nhau, mỗi người làm ba ngày một tuần.

Khoản cắt giảm 40% tiền lương hóa ra lại không đến nỗi tai họa như người ta tưởng. Dĩ nhiên, sự thật cả hai, Lieberman và Domarazatki, đều có chồng có thu nhập cao đã giúp ích rất nhiều. Nhưng thời gian rảnh rỗi có thêm mới thật là vô giá. Cả hai người phụ nữ đều có thể dành nhiều thời gian hơn cho bọn trẻ, làm cho cuộc sống gia đình thêm thư giãn và đáng sống. Cậu con trai sáu tuổi của Lieberman gần đây cứ giục giã bố cậu phải

chia sẻ công việc. Hai vị giám đốc ngân hàng cũng cảm thấy gần gũi hơn với cộng đồng mình. Bây giờ thì họ đã có thời gian tán gẫu với hàng xóm và các chủ hiệu gần nhà, hỗ trợ trường học của lũ trẻ và tham gia hoạt động tình nguyện. Nấu ăn ở nhà cũng lại xuất hiện trong thời gian biểu. "Trước khi chia-sẻ-công-việc chúng tôi thường chỉ có những món ăn cực kỳ tồi tệ"., Domarazatki nhíu mày ôn lại kỷ niệm cũ.

Cả hai bà đều cảm thấy toàn bộ quan hệ của họ theo thời gian đã mang màu sắc lành mạnh hơn. Niềm khao khát tăng tốc đã qua đi, hoặc chí ít cũng nhạt dần. "Khi ta có nhiều thời gian nghỉ hơn để lắng mình và hồi sức, ta chẳng quá bận tâm vì bất kỳ một điều gì nữa." Lieberman giải thích. "Toàn bộ mức độ cảm xúc thay đổi, và tựu trung thì ta bình thản hơn".

Đối với RBC, sự an bình đó cho hiệu quả là năng suất cao hơn – và Tư duy Chậm hơn. "Khi tới làm việc vào ngày thứ Tư, tôi rất sảng khoái. Tôi đã kiểm tra được mọi thứ ở nhà – nhà cửa sạch sẽ, thực phẩm đã mua, quần áo đã giặt, bọn trẻ thì hớn hở sung sướng, Domarazatki giải thích. "Còn trong những ngày nghỉ, tôi không chỉ nghỉ ngơi và lấy lại sức lực, tôi còn nghiền ngẫm suy nghĩ. Công việc diễn ra trong tiềm thức ta, và thường nhờ vậy ta có những quyết định tốt hơn, chính chắn hơn khi ta đến văn phòng. Không phải lúc nào ta cũng chỉ phản ứng tức thời mọi việc." Năm 2000, RBC tiến hành đề nghị những thỏa thuận làm việc trong thời gian linh hoạt với mười một ngàn nhân viên mới tuyển chọn qua đợt mở rộng vào thị trường Mỹ.

Chính thức cắt giảm giờ làm không phải là con đường duy nhất để làm việc và vui sống tốt hơn. Đôi khi chỉ cần loại trừ khỏi văn hóa cộng đồng cho rằng làm việc lâu hơn luôn luôn có nghĩa là làm được nhiều hơn. Đó là điều Marriot đã thực hiện. Vào năm 2000, chuỗi khách sạn này kết luận rằng các nhân viên quản lý của họ thường ở lại muộn trong văn phòng chỉ đơn giản vì cảm thấy người ta mong chờ họ làm như thế. Kết quả là tinh thần sa sút và sức lực hoang phí.

Để chống lại văn hóa "có mặt", Marriot đã tiến hành một dự án thí điểm tại ba khách sạn miền bắc Hoa Kỳ. Nhân viên được thông báo là họ có thể rời văn phòng khi đã làm xong việc, bất kể đồng hồ lúc đó chỉ mấy giờ. Đi đầu làm gương, các nhà quản lý cấp cao bắt đầu công khai về nhà vào lúc 5 giờ chiều hoặc sớm hơn. Sau ba tháng, cuộc cách mạng văn hóa đã tiến triển trông thấy. Những nhân viên về sớm hoặc nghỉ giữa giờ vì những lý do riêng không còn bị chê bôi nghiêm khắt bởi sự nỗ lực hoặc hành vi không

tán đồng. Thay vào đó, mọi người bắt đầu quan tâm xem các đồng sự của mình thường làm gì trong thời gian rỗi. Trung bình hiện nay các quản lý khách sạn của khách sạn Marriot hàng tuần làm việc ít đi năm tiếng – nhưng có hiệu suất hơn nhiều. Không phải đếm những giờ đồng hồ dài dằn dặt đã tạo thành động lực giúp họ làm việc hiểu rõ hơn và nhanh hơn. Bill Munch, nhà quản lý của Marriot được giao trông coi việc thay đổi chế độ làm việc, rút ra kết luận là nên treo trong phòng giám đốc và trong khắp xí nghiệp câu: "Một trong những điều quan trọng nhất ta học được là con người vẫn có thể làm việc hiệu quả - và thỉnh thoảng còn hiệu quả hơn – khi họ giảm giờ làm."

Tuy thế bất kỳ một động thái nào chống lại văn hóa làm việc nhiều giờ đều phải đối diện với những trở ngại khủng khiếp. Một CEO có thể tạo nên một chế độ làm việc – vui sống huy hoàng nhất, nhưng nếu những nhà quản lý ở cấp thấp hơn trong chuỗi mệnh lệnh lại không thông cảm, thì mọi chuyện sẽ hỏng bét. Mới đây một công ty ở Mỹ đã giới thiệu hàng looạt biện pháp mà ban giám đốc ủng hộ hoàn toàn. Mặc dù vậy, sau một năm, số nhân viên tham gia hưởng ứng lại thấp hơn nhiều so với mong đợi. Một cuộc điều tra đã phát hiện thấy một vài al4nh đạo bộ phận đã ngăn trở nhân viên với lời đe dọa rằng ký kết hưởng ứng chương trình sẽ ảnh hưởng xấu tới chuyện thăng tiến của họ. "Có nhiều người vẫn còn nghi ngờ các giải pháp làm việc – vui sống." một trưởng bộ phận nhân lực của một công ty phát biểu. "Thay đổi các quy tắc mới chỉ là bước đầu – còn phải htay đổi cả tâm lý con người nữa."

Thông thường, hàng rào cản trở sự cân bằng làm việc – vui sống là do ta dựng nên. Nhiều người vẫn hoài nghi vấn đề này. Trong phần lớn các công ty, phụ nữ và trẻ em là những người sử dụng chính yếu chế độ cân bằng làm việc – vui sống. John Atkins, người quản lý bán hàng của một hãng bán lẻ lớn ở Luân Đôn, mới đây vừa lên chức "bố". Anh rất muốn giảm bớt số giờ làm nhưng không thể quyết tâm tới mức ký kết tham gia chương trình này. "Cứ mỗi lần tôi nghĩ tới thì lại có một tiếng nói nhỏ trong đầu nhắn nhủ tôi rằng "Nếu mi mà không trụ vững thì bếp ăn sẽ nguội lạnh"." Anh tâm sự.

Một trở ngại khác cho việc thiết lập được sự cân bằng làm việc – vui sống là mỗi người lại một khác. Một anh chàng độc thân hai mươi lăm tuổi sẽ thấy dễ dàng chấp nhận làm nhiều giờ hơn là một bà mẹ ba mươi sáu tuổi có bốn đứa con. Anh ta thậm chí còn muốn dành nhiều thời gian hơn nữa cho công việc. Các công ty cần phải tìm được một cơ chế thưởng cho người

làm việc nhiều hơn mà lại không phạt những người làm việc ít hơn. Họ cũng phải kiểm soát tình trạng ganh ghét có thể bùng phát giữa các đồng sự. Những nhân công chưa có con thường bực bội với những nhân nhượng thời gian lao động dành cho những người có con. Tại nhiều công ty, những phòng ban khác nhau đơn giản không thể chấp nhận cùng điều kiện làm việc – vui sống như nhau cho nhân viên của mình – và điều này có thể gây ra xung đột. Ở RBC, phòng Thị Trường Vốn đưa ra những sắp xếp làm việc kém phần linh hoạt chỉ vì cần có nhiều nhân viên túc trực trong thời gian thị trường mở cửa.

Đối với nhiều công ty, lợi ích dài hạn của chính sách làm việc – vui sống, như năng suất cao hơn và duy trì được đội ngũ nhân viên, có thể bị lu mờ trước sức ép giảm ngay chi phí trong ngắn hạn. Chế độ phúc lợi cho một số ít làm việc quá giờ đỡ tốn hơn thuê thêm nhân công. Cạnh tranh cũng thuyết phục được nhiều ông đặt công việc lên trên vui sống. Một nhà quản lý Anh phát biểu thẳng thừng: “Chúng ta ở trong môi trường kinh doanh khắc nghiệt, và nếu như các đối thủ của ta bóp nặn được của họ từ nhân công của họ mỗi tuần bảy mươi tiếng, thì chúng ta tối thiểu cũng phải đạt cỡ đó mới mong có thể đứng được trong sân chơi.” Luật pháp có lẽ là con đường duy nhất để chấm dứt “cuộc chạy đua vũ trang” về giờ lao động.

Tuy nhiên, làm việc ít hơn chỉ là một phần của chương trình Chậm. Mọi người cũng muốn chủ động khi nào thì làm việc. Họ muốn kiểm soát thời gian của chính mình – và những ngành kinh doanh nào cung cấp được cho họ điều này thì đang gặt hái được lợi lộc. Trong văn hóa “thời gian là vàng bạc” của chúng ta, việc trao cho người lao động quyền thống trị chiếc đồng hồ là đi ngược lại quy luật. Ngay từ thời kỳ Cách mạng công nghiệp, chuẩn mực vốn đã trả lương theo thời gian làm việc chứ không phải là trả cho những gì họ sản xuất ra. Nhưng những thời gian biểu cứng nhắc đã không còn đồng điệu với nền kinh tế thông tin, khi ranh giới giữa chơi và làm đã trở nên mập mờ hơn nhiều so với thế kỷ mười chín. Nhiều việc làm hiện đại phụ thuộc vào kiểu tư duy sáng tạo vốn hiếm khi nào xuất hiện bên bàn giấy và lại càng không thể bóp nặn theo một lịch làm việc cố định. Để cho mọi người lựa chọn thời gian làm việc của mình, hoặc đánh giá họ dựa vào những gì họ làm ra chứ không dựa vào việc sử dụng thời gian bao nhiêu lâu để hoàn thành công việc, có thể mang lại mức độ linh hoạt mà nhiều người trong chúng ta đang khao khát.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những người cảm thấy làm chủ được thời gian của mình thường thoải mái hơn, sáng tạo hơn và có hiệu suất hơn. Vào năm 2000, một công ty năng lượng Anh đã thuê các cố vấn hợp lý hóa hệ thống ca kíp ở trung tâm điều khiển. Hầu như ngay sau đó, hiệu quả sản xuất sụt giảm nghiêm trọng, khách hàng than phiền tứ khắc và nhân viên bắt đầu bỏ việc. Bằng việc phủ nhận quyền của các nhân viên được tham gia quyết định khi nào họ làm việc, chế độ mới làm cho tinh thần suy sụp. Nhân biết sai lầm, công ty ngay lập tức trao cho nhân viên thêm quyền điều hành các ca kíp của họ, và chẳng bao lâu sau trung tâm điều khiển hoạt động hiệu quả hơn bao giờ hết. Nhiều công nhân nói rằng việc có "quyền tự chủ thời gian" trong công việc giúp họ thấy ít bị hối thúc và căn thẳng cả khi đang làm lẫn khi đã rời công việc. Domarazatki xác nhận điều đó ở RBC: "Khi làm chủ được thời gian của chính mình, anh sẽ cảm thấy an bình hơn trong mọi việc anh làm."

Tôi biết đó là sự thật qua kinh nghiệm bản thân. Năm 1998, sau nhiều năm làm phóng viên tự do, tôi gia nhập đội ngũ nhân viên một tờ báo Canada với tư cách phóng viên thường trú tại Luân Đôn. Thế là loáng một cái, tôi mất quyền làm chủ thời gian của mình. Bởi tôi đã không ấn định giờ làm, cho nên về lý thuyết, tôi phải sẵn sàng 24/7. Ngay cả khi các biên tập viên của tôi không gọi, thì vẫn luôn tồn tại khả năng họ có thể gọi. Sự chênh lệch về múi giờ có nghĩa là nhiệm vụ giao cho tôi thường nằm trên bàn làm việc vào buổi chiều, khiến cho tôi chỉ còn vài giờ đồng hồ trước khi đến lúc phải cho con đi ngủ. Điều này có nghĩa là cũng phải hăm hở làm như điên cho xong công việc, hoặc đọc Tiến sĩ Seuss trong khi công việc vẫn lơ lửng trên đầu. Thật là khốn khổ. Chính vào lúc ấy, tôi đã tìm thấy những nguyên do khác để cắt nghĩa vì sao một công việc tôi yêu thích đến vậy lại trở thành một trách nhiệm nặng nề. Biên tập viên của tôi là một người đầu óc hẹp hòi. Tờ báo thì toàn những bài viết không đúng cách. Những giờ làm việc dài lê thê. Tuy nhiên, khi tôi bắt đầu điều tra tỉ mỉ phong trào Chậm, tôi mới thấy rõ rằng vấn đề cơ bản là ở chỗ tôi đã đánh mất quyền quyết định khi nào thì làm việc. Vậy tại sao tôi lại mắc kẹt vào đó tới ngót nghét ba năm? Lý do của tôi cũng giống hệt lý do đã ngăn cản nhiều người trong chúng ta từ bỏ những công việc khiến chúng ta không vui: nỗi lo sợ mất khoản tiền lương hậu hĩnh, sợ hủy hoại sự nghiệp, sợ làm người khác thất vọng. Cuối cùng thì quyết định bỏ việc cũng chín muồi

trong tôi. Khi tờ báo tuyên bố sa thải hàng loạt thì tôi cũng nằm trong danh sách – thật sung sướng vô ngần.

Nay thì mọi việc đã khá lên rất nhiều. Số giờ làm việc của tôi vẫn thế, thỉnh thoảng còn nhiều hơn, nhưng mối quan hệ giữa tôi và thời gian thì lành mạnh hẳn. Giờ khi mà tôi làm chủ thời gian biểu của mình, tôi đi qua ngày làm việc mà không cảm giác hối hả và phẫn uất. Những lúc không ở bên bàn làm việc, dù là đọc truyện trước giờ đi ngủ hay đang chuẩn bị bữa tối, chẳng mấy khi tôi tìm cách làm cho mau chóng. Đúng là thu nhập của tôi có giảm, nhưng đó chỉ là một cái giá cỏn con trả cho việc một lần nữa tận hưởn công việc – và cả cuộc sống. Điều duy nhất tôi tiếc nuối là đã không quay về làm phóng viên tự do sớm hơn.

Dĩ nhiên, cho mọi người quyền làm chủ thời gian của mình tại chỗ làm sẽ đòi hỏi một thay đổi kinh thiên động địa trong tư duy. Nhưng một khi thiết thực, điều này có thể, và nên thực hiện. Nếu được triển khai theo đúng tinh thần, công nghệ thông tin có thể giúp ta thực thi. Thay vì sử dụng các Blackberry, máy tính xách tay, điện thoại di động để kéo dài ngày làm việc, ta có thể sử dụng chíng để sắp xếp ngày làm việc ấy. Nhiều công ty đã đang nhường quyền làm chủ thời gian cho nhân viên. Chẳng hạn như ở Anh, British Telecom, Bayer và Lloyds TSB hiện cho phép các nhân viên tùy ý sắp xếp lịch làm việc: ví dụ như làm việc tại nhà, hoặc thoải mái giờ giấc đến và rời văn phòng. Mặc dù như thế cố nhiên là thích hợp hơn với công việc của nhân viên văn phòng, nhưng tự quản về thời gian cũng đang xâm nhập vào giới lao động chân tay. Một số nhà máy đồng hồ Thụy Sỹ đã tổ chức lại sản xuất để cho phép các công nhân cùng ca có thể xe dịch giờ bắt đầu và kết thúc công việc sớm muộn tới ba tiếng. Ở Gloucestershire, một nhà máy nilong cho công nhân tùy ý tự sắp xếp giờ làm miễn sao lúc nào cũng có ít nhất hai công nhân đứng máy.

Những lợi ích của làm việc giảm giờ, và làm việc khi nào thuận tiện, là quá rõ ràng, nhưng giờ hãy xem vì sao đôi khi làm việc thong thả lại có ý nghĩa quan trọng. Tại một công sở hiện đại, hết sức đúng giờ, tốc độ xem ra là cực kỳ quan trọng. Thư điện tử và điện thoại di động đòi hỏi phải trả lời tức khắc , và thời hạn tối hậu ẩn núp loanh quanh ở mọi ngóc ngách. Một khảo sát điều tra trong năm 2001 tiến hàng bởi Quỹ châu Âu về Cải thiện điều kiện Sống và Làm việc dã nhận thấy người lao động châu Âu hiện nay chịu sức ép thời gian lớn hơn nhiều so với một thập kỷ trước đây. Có tới một phần ba số công nhân phải sử dụng toàn bộ hoặc gần như toàn bộ thời

gian của mình để hối hả đáp ứng những thời hạn tối hậu. Hẳn nhiên là tốc độ có vị trí quan trọng tại công sở. Mốc thời gian tối hậu giúp tập trung tinh thần và khuyến khích chúng ta hoàn thành những kỳ công. Sự phiền toái ở chỗ nhiều người trong chúng ta thường xuyên sa lầy vào lức tối hậu, chẳng còn thừa lại thời gian cho thư thái và hồi sức. Những thứ cần thong thả như lập kế hoạch, tư duy sáng tạo, xây dựng mối quan hệ, bị nhận chìm trong sự điên cuồng hòng duy trì nhịp độ, hoặc thậm chí chỉ để ra vẻ bận rộn.

Erwin Heller, một hội viên của Hội Giảm Tốc Thời Gian, thích thú trước những lợi ích do làm việc chậm rãi hơn tại hãng luật của mình ở Munich. Giống như nhiều luật sư khác, ông từng vộ vã cho xong những buổi gặp mặt làm quen với khách hàng – mười phút để tìm hiểu hồ sơ rồi đi thẳng vào xử lý vụ việc. Mặc dù chỉ sau đó ít lâu, ông nhận thấy luôn phải gọi lại cho khách hàng, hoặc đôi khi triển khai không đúng hướng rồi phải lần ngược lại. “Đa số khách hàng tới gặp luật sư với những mục đích sẵn sàng nói ra, như được thừa nhận hoặc đòi công lý hoặc trả thù.” Ông kể “Cần có thời gian để thấu hiểu những động cơ sâu kín đang thúc đẩy khách hàng, và phải biết để phục vụ khách hàng được tốt nhất.” Bây giờ thì những buổi gặp mặt đầu tiên của ông kéo dài tới hai tiếng đồng hồ, ông cố tìm hiểu cặn kẽ cá tính của khách hàng, hoàn cảnh, nguyên tắc sống, những mục tiêu và lo sợ. Kết quả là Heller, một người đàn ông năm mươi sáu tuổi với chòm râu dê và cái cười tinh quái, làm việc hiệu quả hơn hẳn, và công việc kinh doanh của ông phất lên trông thấy. “Các khách hàng thường bảo tôi rằng với tất cả các luật sư khác họ chỉ có năm phút để trình bày điều họ muốn, rồi trao giấy tờ thế là ra khỏi cửa”, ông nói “Mặc dù xem ra có vẻ rề rà và cổ lỗ, nhưng lắng nghe là chính sách tối ưu. Dở nhất chính là chưa chi đã xông vào làm.”

Hiện nay, nhiều công ty đang cố cân bằng giữa nhanh và chậm trong công việc. Thông thường, điều này có nghĩa là công nhận những hạn chế của công nghệ. Thư điện tử, dẫu cho nhanh đến thế nào, cũng không thể nắm bắt được sự châm biếm, sắc thái hoặc ngôn ngữ cử chỉ, nên thường dẫn tới hiểu lầm và sai sót. Những phương pháp thông tin liên lạc chậm hơn – đến văn phòng và nói chuyện trực diện chẳng hạn – lại có thể tiết kiệm thời gian và tiền bạc, và về lâu dài gây dựng được tình đồng đội. Đó chính là một lý do khiến các công ty bắt đầu hối thúc nhân viên suy nghĩ kỹ trước khi ấn vào phím “gửi”. Vào năm 2001, Nestlé Rowntree trở thành một trong nhiều doanh nghiệp Anh triển khai các ngày thứ Sáu tự do e- mail.

Một năm sau, hãng Hàng không quốc gia Anh cho chiếu một loạt quảng cáo truyền hình với chủ đề "chậm là tốt đẹp". Trong một đoạn quảng cáo, một nhóm doanh nhân nghĩ rằng họ đã giành được một đơn hàng của một doanh nghiệp Hoa Kỳ bằng cách fax sang một bản kế hoạch. Nhưng cuối cùng đối thủ của họ đã nẫng mất vụ làm ăn nhờ thu xếp bay sang chào hàng trực tiếp.

Nhiều công ty cũng đang tiến tới làm cho công việc bớt đơn điệu 24/7. Ernst & Youth, một hãng kế toán, mới đây cho các nhân viên Hoa Kỳ của mình biết là không kiểm tra thu điện tử hoặc hòm thư thoại trong những ngày nghỉ cuối tuần cũng không sao. Cũng trong dòng chảy đó, những nhà quản trị đã kiệt sức áp dụng biện pháp ngoại đạo là tắt điện thoại di động khi ở bên ngoài văn phòng. Jill Hancock, một giám đốc ngân hàng đầu tư dám nghĩ dám làm ở Luân Đôn, từng kè kè bên mình chiếc Nokia mạ crôm thời thượng mọi nơi mọi lúc, và thậm chí còn trả lời những cuộc gọi trong kỳ nghỉ hoặc giữa một bữa tối lãng mạn. Thế nhưng, cô đã phải trả giá, bởi suy sụp và mệt mỏi triền miên. Khi chuyên gia tâm lý chẩn đoán "bệnh nghiện điện thoại di động" và cố thuyết phục cô thỉnh thoảng nên tắt máy, Hancock đã rất kinh hoàng. Rốt cuộc, cô cũng thử làm theo, đầu tiên là bắt chiếc Nokia phải im tiếng lúc ăn trưa, rồi sau đó vào buổi tối và những ngày cuối tuần, khi ít có khả năng có những cuộc gọi khẩn cấp. Trong vòng hai tháng, cô đã bỏ được thuốc chống suy nhược, nước da sáng hẳn lên, và cô hoàn thành nhiều việc hơn mà không tốn thời gian như trước. Tại ngân hàng, các đồng nghiệp của cô thừa nhận không còn lúc nào cũng có thể gặp Hancock được nữa. Có một số người thâm chí còn theo gương cô, "Lúc ấy tôi đâu có nhận ra, nhưng cứ phải lúc nào cũng túc trực, lúc nào cũng sẵn sàng, đã hành hạ tôi ghê gớm." cô tâm sự "Tất cả chúng ta đều cần thời gian cho bản thân mình". Giảm tốc trong công việc cũng thúc bách Hancock dành thêm thời gian cho những hoạt động theo đuổi sự thong thả suốt quãng đời còn lại. Cô đã chọn yoga và bây giờ ít nhất hai buổi tối cuối tuần nấu bữa tối đích thực, thay cho đồ ăn hâm nóng bằng lò vi sóng.

Để tránh kiệt lực, và để phát huy tư duy sáng tạo, bậc thầy kinh doanh, các bác sĩ chuyên khoa và các nhà tâm lý học ngày càng kê nhiều những đơn thuốc "thư thả" cho công việc. Trong cuốn sách bán chạy nhất năm 2002, *Làm thế nào thành công trong kinh doanh mà không phải làm việc quá vất vả*, Robert Kriegel gợi ý là trong ngày làm việc, nên điều đặn nghỉ giải lao mười lăm – hai mươi phút. Bác sĩ Donald Hensrud, giám đốc Chương trình Sức Khỏe Giám Đốc tại bệnh viện tư Mayo, khuyên: "Hãy

thử đóng cửa văn phòng anh lại và nhắm mắt lấy mười lăm phút. Hãy ngã lưng xuống và hít thở thật sâu."

Ngay trong những ngành công nghiệp tốc độ cao, sức ép lớn, nhiều công ty đang có những bước đi nhằm giúp nhân viên của mình chậm lại. Một số nơi trợ cấp những đợt nghỉ phép du khảo với hy vọng rằng một đợt nghỉ phép kéo dài sẽ làm các nhân viên tỉnh người lại và khuấy động những tinh hoa sáng tạo. Số khác thì cho tập yoga, mát-xa và xoa bóp bằng dầu thơm trong giờ làm việc, hoặc khuyến khích công nhân ăn trưa cách xa bàn giấy. Một vài hãng còn lắp nhiều phòng tĩnh tâm. Tại văn phòng Tokyo của Oracle, người khổng lồ về phần mềm máy tính, các nhân viên được tùy ý sử dụng một thiền phòng cách âm có sàn bằng gỗ viền quanh là mã não trong suốt và các đồ mỹ nghệ phương Đông. Căn phòng được chiếu sáng dìu dịu, với thoáng hương trầm lơ lửng trong không gian. Khẽ bật công tắc thì những tiếng dịu êm của một dòng suối đang rì rào vang lên từ dàn âm thanh nổi.

Takeshi Sato là một người cực kỳ hâm mộ thiền phòng tầng tám. Với cương vị phụ trách văn phòng giám đốc điều hành, ông làm việc ngày mười hai tiếng, vừa làm xiếc với thư điện tử, các cuộc gặp, điện thoại và các báo cáo tài chính. Khi nhịp độ công việc trở nên quá nhộn nhạo, ông rời bàn giấy để dành ra mười phút trong thiền phòng. "Đôi lúc trong ngày, tôi bỗng nhiên cảm thấy mình cần chậm lại, cần thư giãn, để cho thời gian được tĩnh lặng." ông bảo tôi "Vài người có thể nghĩ đó là mười phút lãng phí, nhưng tôi coi đó là mười phút cực kỳ tuyệt vời. Để có được hiệu suất làm việc cao thì hết sức quan trọng là phải có khả năng linh hoạt lúc làm lúc nghỉ, lúc nhanh lúc chậm. Từ thiền phòng quay ra, tâm trí tôi sắc bén hơn và điềm tĩnh hơn, giúp tôi có những quyết định chính xác."

Nhiều người khác thì đưa việc giảm tốc tới những kết luận tối thượng và thực sự chợp mắt tới bốn chục bận trong giờ làm việc. Mặc dù ngủ trong giờ làm việc là điều cực kỳ cấm kỵ, nghiên cứu cho thấy một giấc ngủ ngắn – chừng hai mươi phút là lý tưởng – có tể tăng cường sức lực và hiệu suất công tác. Một nghiên cứu mới đây của NASA kết luận rằng hai mươi bốn phút chợp mắt tạo nên những điều kỳ diệu cho hiệu suất và sự nhạy bén của các phi công. Nhiều người trong số những nhân vật thành công nhất và mạnh mẽ nhất trong lịch sử là những tay ngủ ngày có hạng: John F. Kennedy, Thomas Edison, Napoleon Bonaparte, John D. Rockefeller, Johannes Brahms. Winston Churchchill đã cực kỳ hùng hồn biện hộ cho

giấc ngủ trưa: “Đừng có nghĩ rằng anh làm được ít việc hơn bởi vì anh ngủ ngày. Đó là một quan niệm điên rồ bởi những kẻ đầu óc thiếu tưởng tượng. Anh sẽ có thể hoàn thành được nhiều hơn. Anh có được hai ngày trong một – không thì cũng một ngày rưỡi.”

Những ngày này chợp mắt có thể là cực kỳ hữu ích, khi rất nhiều người trong chúng ta không ngủ đẫy giấc ban đêm. Được sự cổ vũ của những nhóm ủng hộ giấc ngủ, từ tổ chức Ngủ Ngày Thế Giới tới Hiệp Hội những Người Bạn Ngủ Trưa Tây Ban Nha, giấc ngủ giữa ngày làm việc đang được phục hưng. Tại sáu nhà máy của mình tại Hoa Kỳ, Yarde Metals khuyến khích nhân viên chợp mắt trong giờ giải lao. Công ty đã xây dựng những “phòng ngủ ngày” đặc biệt là mỗi năm một lần tổ chức nguyên một buổi ngủ ngày tập thể có ăn trưa tự chọn và quần áo nhố nhăng. Vechta, một thị trấn nhỏ ở miền bắc nước Đức, thuyết phục các công chức của mình nên làm giấc ngủ trưa trên ghế văn phòng hoặc ở nhà. Từ sàn nhà một xí nghiệp Mỹ tới hội trường một thị trấn Đức, kết quả là như nhau: những nhân viên sung sướng hơn, tinh thần phấn chấn hơn, hiệu suất cao hơn. Ngủ trong giờ làm sắp tới còn phổ biến hơn nữa. Vào năm 2001, Sedus, nhà sản xuất hàng đầu châu Âu đồ nội thất văn phòng, đã triển khai một kiểu ghế mới có thể ngã ra cho phép mọi người khò khò chớp nhoáng ngay tại bàn làm việc. Trong khi đó, ở Tây Ban Nha, giấc ngủ trưa đang trở lại với kiểu cách hiện đại. Do phần lớn người Tây Ban Nha không còn có thời gian để về nhà ăn trưa, ngủ trưa, nên *Masejes a 1000* (Mát xa giá 1000), mạng lưới toàn quốc các “salon ngủ trưa”, hiện nay chào mời tất cả mọi người, từ các ông chủ ngân hàng tới những nhân viên phục vụ quầy rượu, cơ hội có được giấc ngủ trưa hai mươi phút chỉ với bốn euro.

Tại một chi nhánh này trên đường Mallorca ở Barcelon, từng chi tiết được thiết kế phục vụ cho thư giãn. Các bức tường sơn màu đào phai êm dịu, các phòng ấm áp và chiếu sáng mờ ảo. Nhạc Kỷ Nguyên Mới khe khẽ thì thầm từ những chiếc loa giấu kín. Choàng kín khăn, và cúi đầu quỳ gối trên những chiếc ghế kiểu cách phù hợp, các khách hàng tận hưởng mát xa đầu, cổ và lưng. Khi họ mơ màng chìm vào giấc ngủ, nhân viên mát xa đắp cho họ tấm chăn len dày và chuyển sang người khác. Lúc tôi yên vị trên ghế, ít nhất đã có ba người trong phòng nhè nhẹ ngáy. Mấy phút sau, tôi cũng nhập bọn.

Sau đấy, trên vỉa hè ngoài phố, tôi bắt chuyện với một người bán hàng trẻ tuổi tên là Luis. Anh đang nắn lại chiếc cravat sau giấc ngủ trưa mười

lăm phút. Trông anh cũng sảng khoái như tôi. “Thế này tốt hơn đến phòng tập nhiều” anh vừa nói vừa đóng tách chiếc cặp lại. “Tôi thấy hoàn toàn sung sức. Tôi thấy sẵn sàng làm mọi việc.

CHƯƠNG CHÍN - THƯ NHÀN: TẦM QUAN TRỌNG CỦA NGHỈ NGƠI

Có thể nhàn rỗi một cách thông minh chính là sản phẩm cuối cùng của khai hóa văn minh.

- BERTRAND RUSSELL[72]

Trong một thế giới bị ám ảnh vì công việc, nhàn rỗi là một vấn đề nghiêm trọng. Năm 1948, Liên Hiệp Quốc tuyên bố thư nhàn là quyền cơ bản của con người. Nửa thế kỷ sau, chúng ta chìm ngập trong sách báo, trang web, tạp chí, chương trình truyền hình và phụ san báo chí thuần đề cập đến các sở thích và việc vui chơi. Các công trình nghiên cứu về thư nhàn thậm chí còn trở thành một môn học kỹ thuật.

Làm thế nào để sử dụng tốt nhất thời gian rỗi rãi không phải là một mối quan tâm mới lạ gì. Hai ngàn năm trước đây, Aristotle[73] tuyên bố rằng một trong những thách thức lớn nhất đặt ra cho con người là làm cách nào để hoàn toàn nhàn rỗi. Xét về mặt lịch sử, tầng lớp thượng lưu, đôi khi còn được gọi là “giai cấp thư nhàn”, có nhiều thời gian hơn bất kỳ tầng lớp nào khác để ngẫm ngợi câu hỏi này. Thay vì loay hoay tìm tòi làm sáng tỏ vấn đề, họ tự cho phép mình hưởng thụ các trò chơi, giao du và thể thao. Tuy nhiên, trong kỷ nguyên hiện đại, thư nhàn mang tính dân chủ nhiều hơn.

Trong thời kỳ đầu của Cuộc cách mạng Công nghiệp, quần chúng lao động quá cực nhọc, hoặc quá đói nghèo để có thể tận dụng phần lớn thời gian tự do của họ. Nhưng một khi thu nhập tăng lên, giờ làm việc giảm đi, thì văn hóa thư nhàn bắt đầu nảy sinh. Giống như lao động, thư nhàn cũng được hợp pháp hóa. Nhiều thứ chúng ta dùng lấp đầy thời giờ rảnh rỗi ngày nay đã xuất hiện từ thế kỷ mười chín. Các môn bóng đá, bóng bầu dục, khúc côn cầu, và bóng chày trở thành các trò thể thao thu hút nhiều khán giả. Các thành phố xây dựng công viên để công chúng có thể tản bộ và tổ chức picnic ngoài trời. Giai cấp trung lưu tham gia các câu lạc bộ đánh gôn và chơi tennis hoặc tụ tập nhau đến các viện bảo tàng, nhà hát, cà phòng hòa nhạc mới khai trương. Báo chí được in ấn tốt hơn, đi đôi vói trình độ học vấn nâng cao, đã tạo ra sự bùng nổ trong văn hóa đọc.

Ngay cả khi thư nhàn lan rộng, người ta vẫn không ngừng tranh luận về mục đích của nó. Nhiều người dưới thời nữ hoàng Victoria quan niệm rằng thư nhàn chủ yếu là lối thoát khỏi công việc, hoặc một phương cách nhằm làm việc tốt hơn. Nhưng những người khác tiến xa hơn nữa, cho rằng những thứ chúng ta làm trong úc thư nhàn sẽ tạo ra một kết cấu, một hình thể và ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta. Agnes Repplier, tiểu luận gia người Mỹ nêu rằng: "Chính trong khoái lạc con người mới sống thực sự. Chính từ thư nhàn anh ta xây dựng nên kết cấu thực sự của bản thể mình". Còn Plato[74] tin tưởng hình thái cao nhất của sự thư nhàn chính là tĩnh lặng và lĩnh hội thế giới, một quan điểm được giới trí thức hiện đại tán thưởng. Franz Kafka[75] diễn giải điều đó theo cách như sau: "Bạn không cần phải rời khỏi phòng mình. Hãy ngồi ngay ở bàn và lắng nghe. Thậm chí không cần lắng nghe, đơn giản là chờ đợi. Thậm chí không cần chờ đợi, chỉ cần hoàn toàn tĩnh lặng và đơn lẻ. Thế giới sẽ thoải mái hiến mình cho bạn để được bộc lộ. Không cần phải lựa chọn gì cả. Bạn sẽ rơi vào trạng thái nhập định ngay từ bàn chân."

Với quá nhiều dự đoán "kết thúc công việc" trong thế kỷ hai mươi, các nhà học giả đã đặt câu hỏi làm cách nào con người có thể đối phó với nhiều thời gian rỗi như vậy. Một số người lo sợ rằng chúng ta sẽ trở thành lười nhác, đồi bại và trái đạo đức. Nhà kinh tế học John Maynard Keynes[76] cảnh báo quần chúng sẽ phung phí cuộc sống của họ và việc nghe đài phát thanh. Những người khác thì lạc quan hơn. Năm 1926, William Green, chủ tịch Hiệp hội Lao động Mỹ hứa hẹn rằng ít giờ lao động hơn sẽ giải phóng cho nam giới và phụ nữ tự do theo đuổi "sự phát triển bậc cao những năng lực trí tuệ và tinh thần (của họ)." Bertrand Rusell, một triết gia Anh dự đoán rằng nhiều người sẽ sử dụng thời gian thư nhàn dôi dư để tự hoàn thiện mình; họ sẽ đọc sách và nghiên cứu hoặc thực hiện những sở thích nhẹ nhàng và thâm trầm hơn như câu cá, làm vườn, vẽ tranh. Trong luận văn viết năm 1935 nhan đề *Ca ngợi sự thư nhàn*, Rusell nêu rằng một ngày làm việc bốn giờ sẽ khiến cho chúng ta "tử tế hơn, bớt quấy rầy người khác và cũng bớt chiều hướng đánh giá người khác với sự nghi ngờ." Với nhiều thời gian thư nhàn như vậy, cuộc sống hẳn sẽ êm dịu, chậm rãi và văn minh.

Tuy nhiên, bảy thập kỷ sau, cuộc cách mạng thư nhàn vẫn còn là một mớ tưởng tượng kỳ quặc. Lao động vẫn ngự trị cuộc sống của chúng ta, và khi

thực sự có thời gian thư nhàn, ít khi chúng ta sử dụng để lang thang trong mộng tưởng của Plato về sự tĩnh lặng và lĩnh hội. Thay vào đó, giống như những kỷ luật nghiêm ngặt của Frederick Taylor, chúng ta vội vàng lấp đầy thời giờ thư nhàn bằng các hoạt động vui chơi. Một khoảng rỗng trong lịch hàng ngày thường là nguồn cơn hoảng sợ hơn là vui thú.

Tuy nhiên, một phần trong lời tiên tri của Russell đã trở thành sự thật: người ta dành nhiều thời gian thư nhàn hơn cho những sở thích chậm rãi và suy tư. Làm vườn, đọc sách, hội họa, tạo tác đồ thủ công - tất cả những thú này thỏa mãn nỗi luyến tiếc gia tăng về thời sùng bái tốc độ ít phần uy lực, khi làm tốt một việc và cảm thấy thực sự vui thích thì quan trọng hơn là hối hả làm tất cả mọi việc.

Nghề thủ công là một biểu hiện hoàn hảo của triết lý Chậm. Với nhịp độ cuộc sống tăng lên trong thế kỷ mười chín, nhiều người phải lòng hàng hóa sản xuất hàng loạt tỏa ra từ các nhà máy mới. William Morris và những người đề xướng khác của Phong trào Thủ công Mỹ nghệ vốn khởi đầu từ Anh quốc, thì đổ lỗi cho công nghiệp hóa giúp máy móc chiếm thế thượng phong và tước đi tinh thần sáng tạo. Giải pháp của họ là quay lại làm mọi việc bằng tay một cách thong thả và cẩn thận hơn. Những người thợ thủ công sản xuất ra bàn ghế, hàng dệt, đồ gốm và hàng hóa khác sử dụng các phương pháp cổ truyền có từ thời tiền-công nghiệp. Sản phẩm thủ công được hoan nghênh như mối liên hệ với kỷ nguyên tốt lành hơn và êm đềm hơn. Hơn một thế kỷ sau, khi một lần nữa công nghệ xem ra đang làm vương làm tướng, thì lòng say mê của chúng ta đối với hàng thủ công lại mạnh mẽ hơn cả từ trước đến giờ. Bạn có thể thấy điều này trong mốt chuộng đồ nhà làm lấy mà Martha Stewart khởi xướng cùng sự tăng trưởng của phong trào Đồ ăn Chậm và sự bùng nổ đồ đan tay đang lan tràn khắp Bắc Mỹ.

Giống như những công việc thủ công khác trong gia đình, như nấu ăn và khâu vá, đồ đan tay đã không còn thịnh hành trong nửa cuối thế kỷ hai mươi. Phái nữ lên án nội trợ là tai họa cho phụ nữ, trở ngại cho bình đẳng giới. Với những phụ nữ đang nỗ lự vươn lên dẫn đầu tại nơi công sở, thì đan lát chỉ là loại việc nhằm giữ cho các bà Nội trợ bận rộn trong chiếc xích đu. Nhưng bây giờ, khi giới tính đã có chỗ đứng vững vàng hơn, thì những đồ mỹ nghệ làm tại nhà của thời kỳ trước bắt đầu quay trở lại.

Được khuyến khích bởi những nhân vật hợp thời trang ủng hộ thuyết nữ quyền như Debbie Stoller[77], và những chuyên gia nhận dạng xu hướng xã hội hoan nghênh như môn "yoga mới", ngày nay việc đan đồ dùng được chính thức thừa nhận. Một số nhân vật nổi tiếng hái ra tiền ở Hollywood - Julia Robert, Gwyneth Paltrow, Cameron Diaz - thường đan đồ trong lúc thư nhàn. Hơn bốn triệu người Mỹ ở độ tuổi dưới ba mươi lăm, trong đó hầu hết là phụ nữ, đã tiếp tục sở thích từ năm 1998. Tại New York, bạn có thể trông thấy họ trong trang phục Ralph Lauren và giày hiệu Prada, vừa nhoay nhoáy đan lát trên tàu điện ngầm hay trong chiếc ghế to tướng, thoải mái ở hiệu cà phê Starbucks. Trên cả tá trang web, những người đan lát trao đổi với nhau về các mẹo nhỏ trong mọi chuyện, từ lựa chọn loại len tốt nhất cho đôi găng tay hở ngón tới xử lý với các ngón tay bị co. Các hiệu đồ đan bán những loại sợi trông hấp dẫn - thử tưởng tượng đồ giả bông thú hay casơmia - một thời chỉ dành cho những nhà thiết kế thời trang.

Bernadette Murphy, nữ văn sĩ bốn mươi tuổi ở Los Angeles, nắm bắt được tâm trạng nói trên trong cuốn sách xuất bản năm 2002 của cô nhan đề *Thiền và Nghệ thuật Đan*. Cô coi việc quay trở lại với đôi kim đan và cuộn len như một phần của phản ứng rộng lớn chống lại cái hời hợt mặt ngoài của đời sống hiện đại. "Ngay lúc này đây trong văn hóa của chúng ta có sự khát khao lớn về ý nghĩa, về những thứ kết nối chúng ta với thế giới và với những người khác, những thứ thực sự nuôi dưỡng tâm hồn con người," cô nói. "Đan là một cách sử dụng thời gian để tận hưởng cuộc sống, để tìm ra ý nghĩa đó và để thực hiện những kết nối nói trên".

Trong các phòng khách, phòng ngủ ký túc và căng tin phục vụ cà phê trên khắp Bắc Mỹ, phụ nữ quây quần đan lát, tạo dựng tình bạn khi làm việc. Những áo len có tay, mũ và khăn quàng họ làm ra chào mời một giải pháp thay thế cho những thú vui thoáng qua của chủ nghĩa tiêu dùng thời hiện đại. Trong khi hàng hóa sản xuất công nghiệp có thể cũng thiết thực, lâu bền, đẹp đẽ, thậm chí còn gợi cảm, song riêng việc là đồ sản xuất hàng loạt đủ khiến chúng trở thành thứ dùng một lần rồi bỏ. Với vẻ độc đáo, nét vẽ kiểu cách và những thứ chưa thật hoàn hảo, một mặt hàng thủ công như chiếc khăn quàng chẳng hạn lại mang dấu ấn của người sáng tạo. Chúng ta cảm nhận được thời gian và sự chỉn chu trong lao động bỏ ra - kết quả là họ cảm thấy có một sự gắn bó sâu sắc hơn với nó.

Murphy nói rằng: “Trong thế giới hiện đại, khi mà chuyện mua hàng quá dễ, quá rẻ, quá nhanh, các món hàng chúng ta mua được thường đã mất giá trị. Liệu một vật có giá trị gì khi trong một giây ta có thể mua được thêm mười cái nữa giống y chang? Khi một đồ vật được làm thủ công, có nghĩa là ai đấy đã đầu tư thời gian và đồ vật ấy đã thấm đẫm chân giá trị.”

Murphy đến với đan lát hầu như tình cờ. Trong một chuyến đi sang Ireland, cô bị bong gân ở mắt cá nên không thể dò bộ được hai tháng ròng. Cô bắt đầu đan để tự tạo cho mình bận rộn, và thấy như vậy trong lòng trấn tĩnh lạ thường.

Đan lát là Chậm về bản chất. Bạn không thể bấm nút, xoay núm điều khiển một vòng hoặc ấn nhẹ công tắc để đan được nhanh hơn. Thú vui thực sự trong chuyện đan lát nằm ở chính việc đan, chứ không phải lúc xong đường cuối cùng. Các công trình nghiên cứu cho biết vũ điệu lên xuống nhịp nhàng và lặp đi lặp lại của chiếc kim đan làm chậm nhịp tim và áp huyết, ru người đan vào một trạng thái thanh thản và hầu như thiền định. Murphy cho biết: “Hay nhất trong việc đan lát chính là chậm rãi. Nó chậm đến mức chúng ta có thể thấy vẻ đẹp gắn với mỗi mũi đan nhỏ bé làm nên chiếc áo dài tay. Chậm tới mức chúng ta biết công trình đan này không thể kết thúc ngay ngày hôm nay - có thể vài tháng hoặc lâu hơn nữa vẫn chưa xong - và như thế cho phép chúng ta giảng hòa với bản chất không quyết đoán của cuộc sống. Chúng ta chậm lại trong khi đan áo”.

Nhiều người đan đồ lấy sở thích của mình làm liều thuốc giải trừ stress và sự hối hả của đời sống hiện đại. Họ đan trước và sau những cuộc họp quan trọng, trong các cuộc hội đàm qua điện thoại hoặc vào cuối một ngày lao động vất vả. Một số người còn tin tác động tĩnh tâm vẫn tiếp tục sau khi họ đặt kim đan xuống, giúp họ giữ được điềm tĩnh tại công sở hối hả. Murphy thấy đan lát giúp cô đi vào trạng thái Tư duy Chậm. “Tôi thực sự có thể cảm thấy bộ phận tích cực trong não bộ của tôi dần ngưng lại, và như thế giúp sắp xếp những đầu mối lộn xộn trong suy nghĩ. Đó là một phương pháp chữa trị tuyệt vời cho chỗ bí của nhà văn.”

Liệu cuộc bùng nổ đan lát của thế kỷ hai mươi mốt rốt cuộc có bị phá sản không? Khó có thể trả lời. Thời trang nổi tiếng là hay thay đổi. Ngày nay, hàng dệt len có thể là xu hướng, song điều gì sẽ diễn ra khi những áo len dài tay khỏe khoắn và khăn quàng tân thời ngừng xuất hiện trên trang bìa tạp chí thời trang *Vogue*? Một số người có lẽ sẽ phải treo kim đan và chuyển sang một mốt nhất thời khác. Nhưng nhiều người khác vẫn tiếp tục

đan. Trong thế giới chuyển động nhanh và kỹ thuật cao như ngày nay, một sở thích công-nghệ-thấp giúp con người giảm tốc chắc chắn vẫn còn sức thu hút.

Câu chuyện cũng tương tự với việc làm vườn. Trong hầu hết các nền văn hóa, khu vườn là một nơi ẩn náu thiêng liêng, một chốn để nghỉ ngơi và suy ngẫm. Niwa, từ tiếng Nhật chỉ khu vườn, có nghĩa "một khu vực thuần khiết để thờ phụng các vị thần linh." Bản thân hành động làm vườn - trồng cây, xén tỉa, nhổ cỏ, tưới nước và chờ đợi cây cối lớn lên - có thể giúp chúng ta lắng mình chậm lại. Việc làm vườn cũng giống như đan lát không thích hợp với sự tăng tốc. Ngay cả có nhà kính, bạn cũng không thể ép cây nở hoa theo yêu cầu hoặc bắt mùa màng thích nghi theo lịch trình của bạn. Thiên nhiên có thời khóa biểu riêng. Trong một thế giới hối hả, nơi mọi thứ được lên lịch để đạt hiệu quả tối đa, thì chịu phục tùng nhịp độ của thiên nhiên cũng là một cách trị liệu.

Làm vườn cất cánh như một cách thư nhàn phổ cập trong suốt cuộc Cách mạng Công nghiệp. Nó cho các thị dân hương vị của cảnh điền viên thôn dã, làm vật đệm chống lại nhịp điên cuồng của cuộc sống ở những nơi đô thị mới. Vốn công nghiệp hóa đầu tiên, nước Anh đã đi đầu phong trào này. Trong thế kỷ mười chín, ô nhiễm không khí khiến cho việc trồng trọt ở trung tâm Luân Đôn cũng như nhiều thành phố khác trở nên khó khăn, nhưng ở các vùng ngoại vi, tầng lớp trung lưu bắt đầu bố trí những mảnh vườn trang hoàng nhiều luống hoa, bụi cây và đài phun nước.

Tiến nhanh sang thế kỷ hai mươi mốt, và làm vườn một lần nữa lại trở nên uy lực. Trong một thế giới nơi bộn bề công việc xoay quanh những dữ liệu nhấp nháy trên màn hình máy vi tính, con người đang nồng nhiệt chào đón thú vui giản đơn, thong thả là được vùi đôi tay vào trong đất. Giống như đan lát, làm vườn rũ bỏ hình ảnh của một thú tiêu khiển dành cho những ông bà về hưu để trở thành một thú chơi thời thượng dành cho mọi người ở mọi lứa tuổi, nền tảng của sự thư giãn. Tạp chí *Time* gần đây hoan nghênh sự trở lại của "mốt làm vườn." Trong khắp thế giới công nghiệp, các trung tâm làm vườn và các vườn ươm chật ních những người trẻ tuổi truy tìm thực vật quý, cây bụi hay chậu gốm. Một cuộc điều tra năm 2002 của Công luật Gia đình Toàn quốc cho thấy kỷ lục 78,3 triệu người Mỹ ngày nay dành thời gian để làm vườn, đưa làm vườn lên thành hoạt động giải trí ngoài trời hàng đầu cả nước. Tình hình đó cũng diễn ra ở nước Anh, nơi những chương trình về nghề làm vườn chiếm nhiều giờ cao điểm trên

vô tuyến truyền hình, biến những người dẫn chương trình có tài làm vườn như Charlie Dimmock và Alan Titchmarsh trở thành các tên tuổi quen thuộc trong mỗi gia đình. Mục *Hỏi đáp cho Người làm vườn* trên đài BBC lần đầu tiên phát sóng sau Đại chiến Thế giới Thứ hai đã có số thính giả tăng gấp đôi vào giữa những năm 1990.

Hợp thời trang, trẻ tuổi và sống trong thành phố, Mart James là một khuôn mặt mới trong nghề làm vườn. Chương trình của anh trên truyền hình Anh quốc, tên gọi *Người làm vườn trong thành phố,* hướng dẫn những thị dân bận rộn làm thế nào nhường cho Mẹ Thiên Nhiên một chỗ ở ngay ngưỡng cửa. James tin rằng làm vườn có thể tái nối kết chúng ta với các mùa. Nó cũng có thể gắn bó mọi người lại với nhau. Anh cho rằng: "Làm vườn không chỉ là trở về với thiên nhiên. Một mảnh vườn quy củ là địa điểm tuyệt vời để tụ hội bạn bè, mở vài chai bia và đốt lò nướng thịt. Khía cạnh xã hội là rất quan trọng."

James thừa hưởng niềm say mê làm vườn từ người mẹ, và đã coi đó như một sở thích riêng, một nghề từ khi anh rời ghế nhà trường. Điều anh tâm đắc nhất trong khi làm việc với đất và cây là cách công việc này hãm anh chậm lại. "Khi anh mới bắt đầu thì làm vườn có thể đáng nản đến khó tin - cây cối bị chết, giống như gánh nặng công việc - nhưng một khi anh vượt qua những chán nản ban đầu thi sẽ thấy rất bình tâm và thư giãn. Anh có thể thảnh thơi, một mình, mặc cho tâm trí ngẫm ngợi lan man," anh nói. "Ngày nay, khi mọi người lúc nào cũng hối hả, hơn bao giờ hết chúng ta cần có những thú tiêu khiển thư thả như làm vườn."

Dominic Pearson không còn có thể nhất trí hơn. Với tư cách là một giao dịch viên cho một ngân hàng tại Luân Đôn, người thanh niên hai mươi chín tuổi này làm việc trong làn hối hả. Những con số nhấp nháy suốt ngày trên màn hình buộc anh phải đưa ra những quyết định chớp nhoáng có thể sinh lợi - hoặc thiệt hại - cho ông chủ anh hàng triệu bạc. Pearson từng tăng tiến trong tiếng ồn ào trị số ốctan cao của sàn giao dịch, và kiếm được cơ man tiền thưởng. Nhưng khi thị trường đầu cơ lên giá sụp đổ, anh bắt đầu khốn khổ vì lo sợ. Bạn gái của anh gợi ý rằng làm vườn có thể giúp thuyên giảm tình trạng ấy. Là một người thích uống bia, thích cộng đồng đàn ông kiểu chơi bóng bầu dục, mới đầu Pearson còn nghi ngại, nhưng cuối cùng anh quyết định thử.

Anh khơi lại một mảnh sân trong bỏ hoang phía sau căn hộ của mình ở Hackney, thay những phiến đá lát lối đi cũ bằng một bãi cỏ nhỏ. Dọc theo

bờ bao, anh trồng hoa hồng, nghệ tây, oải hương, thủy tiên vàng, nhài đông và đậu tía. Anh còn bổ sung thêm thường xuân dây leo và cây cà chua. Sau đó anh kê thêm trong phòng ngủ mấy chậu cây. Ba năm sau, căn nhà của anh như đại tiệc cho các giác quan. Mỗi buổi chiều hè, mùi hương từ khu vườn tràn đầy ánh nắng làm ngay ngất lòng người.

Bây giờ thì Pearson tin làm vườn giúp anh trở thành một giao dịch viên giỏi hơn. Trong khi làm cỏ hay tỉa cây, đầu óc anh trở nên yên ả và từ sự yên ả đó nảy sinh nhiều ý kiến hay cho công việc. Anh thấy ít bị căng thẳng trên sàn giao dịch và ngủ tốt hơn về ban đêm. Trong hầu hết công việc, Pearson thấy điềm tĩnh hơn, gắn bó hơn và ít hối hả hơn. Anh nói: "Làm vườn giống như một liệu pháp không phải trả tiền thầy thuốc."

Tuy vậy, sau một ngày dài làm việc, hầu hết mọi người vẫn còn thích cầm trong tay điều khiển từ xa của vô tuyến truyền hình hơn là cầm bay làm vườn hoặc đôi kim đan. Xem tivi là một hoạt động giải trí dễ dàng số một trên thế giới, thu hút nhiều thời gian thư nhàn của chúng ta. Trung bình một người Mỹ mỗi ngày xem truyền hình bốn tiếng đồng hồ, trong khi ở châu Âu trung bình là ba tiếng. Tivi có thể giúp chúng ta tiêu khiển, cung cấp thông tin, giải trí và thậm chí còn làm chúng ta thư giãn, nhưng không làm cho chúng ta chậm lại theo nghĩa thuần khiết của từ này. Nó không cho chúng ta thời gian để ngưng lại hay suy ngẫm. Tivi nói lên nhịp độ và nhịp độ thường nhanh - với hình ảnh dồn dập, đối thoại lập tức và hiệu chỉnh hình chớp nhoáng. Hơn nữa khi xem vô tuyến, chúng ta không thiết lập được những kết nối. Ngược lại, chúng ta ngồi vào chiếc ghế sô-fa, hấp thu hình ảnh và từ ngữ mà không phản hồi gì hết. Hầu hết các công trình nghiên cứu chỉ rõ những người xem quá nhiều sẽ ít dành thời gian cho những việc thực sự khiến cuộc sống lý thú - nấu ăn, chuyện gẫu với gia đình, tập tành, làm tình, giao thiệp và làm những công việc tình nguyện.

Trong cuộc tìm kiếm một lối sống thỏa đáng hơn, nhiều người đang bỏ thói quen xem tivi. Phong trào chống xem tivi ở Mỹ có tính chiến đấu cao nhất. Kể từ 1995, mỗi năm một nhóm vận động hành lang tên gọi Mạng Tắt-Tivi lại khuyến khcish người dân tắt máy thu hình suốt cả một tuần lễ trong tháng Tư. Năm 2003, kỷ lục 7,04 triệu người ở Mỹ và nước ngoài đã hưởng ứng cuộc vận động này. Hầu hết những người cắt giảm thời lượng xem tivi thấy rằng họ dành nhiều thời gian hơn cho những hoạt động Chậm thực sự.

Một trong số hoạt động Chậm đó là đọc sách. Giống như đan lát và làm vườn, hành động ngồi xuống và chịu phục tùng một tác phẩm nào đó chính là chống lại sự sùng bái tốc độ. Như lời của Paul Virilio, một triết gia Pháp, "Đọc hàm ý thời gian cho suy ngẫm, một sự chậm lại phá hủy hiệu quả sôi động của số đông." Ngay cả khi doanh số bán sách có ngưng trệ hoặc suy giảm, thì nhiều người, nhất là thị dân có học, đều nói mặc xác cái thứ hiệu quả sôi động và thu mình lại để đọc một cuốn sách hay. Thậm chí còn có thể bàn về việc chấn hưng đọc sách nữa.

Chỉ cần nhìn hiện tượng Harry Potter. Cách đây không lâu, những đầu óc từng trải thông thường tuyên bố văn hóa đọc đã chết trong giới trẻ. Sách đã trở nên quá tẻ nhạt, quá chậm với một thế hệ lớn lên trong trò chơi điện tử. Nhưng J.K.Rowling đã thay đổi tất cả. Những ngày này, hàng triệu trẻ em trên khắp thế giới nghiến ngấu đọc các tập Harry Potter của bà, cuốn mới nhất dày tới 766 trang. Và một khi đã khám phá ra những thú vui của thế giới giấy mực, giới trẻ ngày nay đang tìm đến những cuốn sách của các tác giả khác. Đọc thành ra cũng có phần đúng mốt. Ở phía cuối chiếc xe buýt nhà trường, các em nhỏ đang đọc lướt qua những tác phẩm mới nhất của Philip Pullman và Lemony Snicket. Suốt trên dọc đường, trí tưởng tượng của các em đi từ phạm vi của ngành xuất bản đến các ngôi sao biểu diễn, cùng với những khoản nhuận bút khổng lồ và các sản phẩm ăn theo của phim ảnh. Năm 2003, Puffin trả Louisa Young một triệu bảng Anh cho cuốn *Lionboy* (Cậu bé Sư tử), câu chuyện kể về một đứa trẻ phát hiện mình có khả năng nói chuyện với loài mèo sau khi bị con báo cào. Ở nước Anh, doanh số sách thiếu nhi đã tăng bốn chục phần trăm kể từ năm 1998.

Một dấu hiệu khác cho thấy văn hóa đọc đang làm cuộc trở về là hiện tượng gia tăng các nhóm đọc sách. Các nhóm đọc sách xuất hiện từ giữa những năm 1700, một phần như cách để chia sẻ sách, lúc đó sách rất đắt, phần như một kiểu diễn đàn trí thức và xã hội. Hai thế kỷ rưỡi sau đó, các nhóm đọc sách mọc lên ở khắp mọi nơi, ngay cả trên truyền thông đại chúng. Năm 1998, đài BBC thành lập một *Câu lạc bộ Sách* trên sóng Radio 4 chuyên tin khoa giáo, sau đó bổ sung một chương trình tương tự cho Bản tin Thế giới năm 2002. Năm 1996, Oprah Winfrey khai trương Câu lạc bộ Sách nổi tiếng uy tín. Các cuốn tiểu thuyết tiêu điểm trong chương trình của chị, ngay cả những cuốn sách của các tác giả không tên tuổi, lần lượt vào tốp dẫn đầu trong danh mục sách bán chạy nhất. Năm 2003, sau mười tháng gián đoạn, Oprah vực lại Câu lạc bộ Sách với trọng tâm mới là văn học cổ

điển. Chỉ hai mươi bốn giờ sau khi chị giới thiệu cuốn *East of Eden* (Phía Đông vườn Địa đàng) của John Steinbeck, xuất bản lần đầu năm 1952, lập tức cuốn truyện này từ hạng 2.356 đã tăng vọt lên hạng hai trong danh mục sách bán chạy của mạng Amazon.

Các câu lạc bộ sách thu hút giới chuyên nghiệp bận rộn đang tìm cách dùng trí tuệ để trở nên cởi mở và quảng giao. Paula Dembowski tham gia một nhóm ở Philadelphia năm 2002. Là một cử nhân văn chương, chị bắt đầu đọc ít dần đi khi sự nghiệp tuyển dụng giám đốc điều hành của chị khởi sắc. Rồi vào một ngày, người phụ nữ ba mươi hai tuổi này bất chợt nhận ra chị đã không sờ tay đến một quyển sách nào trong sáu tháng qua. "Đó là một trải nghiệm đáng sợ cho tôi thấy cuộc sống của tôi đã mất cân bằng," chị nói. "Tôi muốn đọc sách trở lại, và tôi cũng nhận ra đọc chính là một cách để tái cân bằng toàn thể nhịp sống của bản thân." Để dành thời giờ cho đọc sách, chị bắt đầu ít xem vô tuyến rồi dần dần giảm bớt những cuộc hẹn công việc ngoài giờ. Chị nói: "Tôi đã quên mất cảm giác hoàn toàn thư giãn khi chỉ ngồi cả buổi tối với một tiểu thuyết hay. Lúc ấy bạn như bước vào một thế giới khác, tất cả những lo phiền nho nhỏ, kể cả những vấn đề to lớn nữa, cũng bắt đầu tan biến. Đọc sách bổ sung thêm một van điều tiết chậm cho mọi việc."

Đối với nhiều người, chỉ hành động đọc thôi cũng đã đủ chậm rồi. Song những người khác còn đang tiến xa thêm một bước bằng cách cố gắng bớt đọc nhanh. Cecilia Howard, một nhà văn Mỹ gốc Ba Lan tự mô tả mình như là "một con người thuộc làn cao tốc hạng-A", vạch ra một đường song song giữa đọc và tập luyện: "Khẩu hiệu của tôi là cái gì thực sự đáng đọc thì cũng đáng đọc từ từ. Hãy nghĩ điều đó tương đương tinh thần của tập luyện Siêu Chậm. Nếu bạn thực sự muốn tập cơ bắp, hãy cử động càng chậm càng tốt. nếu bạn muốn tập luyện thật khổ công, hãy làm thật chậm y như đứng yên vậy. Và để đọc Emily Dickinson, đó chính là cách bạn cần."

Amos Oz, một nhà văn Israel, cũng nhất trí như vậy. Trong một cuộc phỏng vấn mới đây, ông kêu gọi mọi người đừng đọc sách nhanh. Ông nêu rằng: "Tôi khuyến nghị nghệ thuật đọc chậm. Mỗi khoái lạc tôi có thể hình dung hoặc từng trải nghiệm sẽ càng thú vị hơn, càng thực sự là một niềm khoái lạc, nếu bạn thưởng thức từng chút từng chút một, nếu bạn thực sự dành thời gian. Cho nên đọc sách cũng không phải là một ngoại lệ."

Đọc chậm không có nghĩa là hấp thụ ít từ ngữ đi trong một phút. Hãy hỏi Jenny Hartley, một giảng viên người Anh và cũng là một chuyên gia về các

nhóm đọc sách. Năm 2000, nhóm của chị ở Luân Đôn quyết định đọc cuốn *Little Dorrit* (Dorrit Bé nhỏ) của Charles Dickens theo phong cách thịnh hành hồi ấy - chia thành từng phần cho mỗi tháng, kéo dài trong một năm rưỡi. Như thế có nghĩa là cưỡng lại thúc bạch thời hiện đại muốn nhanh chóng đọc một mạch đến cuối sách, nhưng sự chờ đợi có giá trị của nó. Tất cả mọi người trong nhóm đều ưa thích nhịp độ từ từ này. Đã từng sáu lần đọc cuốn tiểu thuyết vì công việc giảng dạy nên Hartley lấy làm hài lòng thấy việc đọc chậm mở ra một thế giới hoàn toàn mới của tình tiết và sắc thái. "Khi đọc một mạch, bạn sẽ không thể thưởng thức một số những câu đùa dí dỏm và trò chơi chờ đợi, cũng như lối chơi chữ Dickens tạo ra với những câu chuyện bí mật và mưu đồ ngấm ngầm," chị nói. "Đọc Chậm hơn sẽ toại nguyện hơn." Trong khóa giảng của chị ở Đại học Surrey thuộc Roehampton, Hartley giờ đây cùng với sinh viên tiến hành các cuộc thử nghiệm, tạo điều kiện cho họ dành hẳn cả học kỳ sáu tháng để đọc cuốn *Middlemarch*.

Cách xa cả ngàn dặm, trên Các đồng cỏ Canada[78], Dale Burnett, một giáo sư về giáo dục tại trường Đại học Lethbridge, đề ra phiên bản kỹ thuật cao của Đọc Chậm. Khi đọc một cuốn sách về bất cứ chủ đề nào - không áp dụng với các tiểu thuyết đọc khi đi máy bay - ông duy trì một nhật ký trên Mạng. Sau mỗi buổi đọc, ông tải lên những trích dẫn đáng nhớ và những nhận định, thông tin cơ bản về cốt truyện với các nhân vật cũng như bất cứ suy ngẫm nào cuốn sách gợi ra. Burnett vẫn đọc cùng số lượng từ ngữ không đổi trong một phút, nhưng mất gấp hai cho đến bốn lần thời gian để kết thúc một quyển sách. Khi tôi gặp được ông, ông đang thong thả đọc cuốn Anna Karenina, đọc trong khoảng một hoặc hai tiếng đồng hồ, sau đó dùng một khoảng thời gian tương tự trút những ý tưởng và cảm xúc vào nhật ký mạng. Ông ca ngợi với lòng nhiệt thành cái thấu hiểu thân phận con người ở Tolstoy. Ông nói: "Tôi thấy mình tán thưởng sâu sắc hơn cuốn sách đang đọc. Đọc Chậm là một liều thuốc giải trừ trạng thái nhịp độ nhanh mà lúc này chúng ta đang mắc phải."

Điều nói trên cũng đúng với cả ngành mỹ thuật. Hội họa, điêu khắc hay bất cứ một hành vi sáng tác nghệ thuật nào đều có mối quan hệ đặc biệt với sự lắng mình chậm lại. Như nhà văn Mỹ Saul Bellow từng ghi nhận: "Mỹ thuật là cái gì đó liên quan tới thành tựu của sự tĩnh lặng giữa những hỗn

động. Một sự tĩnh lặng đặc trưng bởi... con mắt của bão tố... một sự lưu giữ thoáng tập trung chú ý giữa sao lãng."

Trong các gallery trên khắp thế giới, các nghệ sĩ đang xem xét mối quan hệ của chúng ta với tốc độ dưới lăng kính hiển vi. Thông thường, các tác phẩm tìm cách đưa người xem vào một trạng thái yên tĩnh và suy tưởng hơn. Trong một phim video mới đây, Marit Flostad, một nữ nghệ sĩ Na Uy, đang vật vã thổi một quả bóng lớn màu đỏ cho tới khi nó nổ tung. Mục đích của chị là làm cho người xem lắng mình lại đủ lâu để buộc phải suy nghĩ. "Bằng vào sử dụng một loạt những hình ảnh ẩn dụ tập trung vào cơ thể, sự hô hấp và những giới hạn của sức căng tự nhiên bị kéo giãn, tôi cố kéo các khán giả xem nghệ thuật chậm lại," chị nói.

Trong thế giới hàng ngày, ngoài những gallery và gác xép áp mái, người ta còn chọn nghệ thuật như là một phương cách để giảm tốc. Một trong những biểu hiện đầu tiên bằng tiếng Anh mà tôi nhìn thấy ở Tokyo là cho một Khóa học Thư giãn Nghệ thuật. Kazuhito Suzuki sử dụng hội họa để chậm lại. Với tư cách một chuyên gia thiết kế trang web ở thủ đô Nhật Bản, anh liên tụ sống trong tình trạng hết nợ trả hàng này lại đến nợ trả hàng khác. Để né tránh cái mà anh nghĩ là một sự suy sụp lơ lửng trên đầu, năm 2002 chàng thanh niên hai mươi sáu tuổi đăng ký theo học một khóa mỹ thuật. Giờ đây, mỗi tối thứ Tư hàng tuần, anh cùng hàng chục sinh viên khác tham gia khoảng hai hay ba giờ vẽ đời sống và các mẫu tĩnh vật. Không có hạn tối hậu, không cạnh tranh, không vội vàng - chỉ anh và nghệ thuật. Tại nhà riêng, một căn hộ xinh xắn, Suzuki vẽ tranh màu nước về mọi thứ, từ cái bát đựng hoa quả đến những cuốn cẩm nang Microsoft. Nỗ lực mới nhất của anh là vẽ cảnh núi Phú Sỹ vào một buổi sáng mùa xuân. Trong căn phòng làm việc của anh, giá vẽ đứng cách máy vi tính chỉ vài ba bước, âm và dương, công việc và vui chơi, trong sự hài hòa hoàn hảo. "Hội họa đã giúp tôi cân bằng giữa nhanh và chậm, khiến cho tôi cảm thấy an tĩnh và làm chủ mình hơn."

Âm nhạc cũng có thể có một ảnh hưởng tương tự. Ca hát và chơi nhạc cụ hoặc chăm chú nghe người khác hát hoặc chơi nhạc là một hình thức giải trí lâu đời nhất. Âm nhạc có thể vui nhộn, kích thích hoặc gây xúc động. Hoặc nó có thể xoa dịu và làm thư giãn, chính xác là cái giờ đây ngày càng nhiều người trong chúng ta tìm kiếm. Nghe nhạc một cách thong thả hòng giải thoát không phải là ý tưởng gì mới mẻ. Năm 1742, bá tước Kaiserling sau này là đại sứ Nga tại triều đình Xắcxông, có đặt nhà soạn nhạc Bach viết

một vài bản nhạc giúp ông ta chữa chứng mất ngủ. Nhà soạn nhạc viết Những Khúc biến tấu Goldberg. Hai thế kỷ rưỡi sau, ngay người đi ngoài phố cũng lấy nhạc cổ điển làm một công cụ thư giãn. Các đài phát thanh dành toàn bộ chương trình cho các nhạc phẩm êm dịu và lắng đọng. Các biên soạn cổ điển với những từ như "thư giãn", "êm dịu", "tĩnh tâm", và "dễ chịu" trên đầu đề xuất hiện trên khắp các giá sách.

Thính giả không chỉ là những người khao khát một nhịp độ Chậm. Một số lượng ngày càng tăng các nhạc sĩ - khoảng chừng hai trăm theo ước tính mới nhất - tin tưởng rằng chúng ta đã chơi nhiều bản nhạc cổ điển quá nhanh. Nhiều trong số những người nổi loạn này thuộc phong trào có tên gọi Nhịp Chuẩn, với sứ mệnh là thuyết phục các vị nhạc trưởng, các dàn nhạc giao hưởng và các nghệ sĩ độc tấu ở khắp mọi nơi làm một việc không hiện đại: đó là chơi chậm lại.

Để tìm hiểu kỹ hơn, tôi bay sang Đức dự buổi hòa nhạc của Nhóm Nhịp Chuẩn. Vào một chiều hè lặng gió, một đám người xếp hàng đi vào trung tâm cộng đồng ở ngoại vi Hamburg. Quảng cáo dán trên cửa hứa hẹn một chương trình quen thuộc toàn các bản xônát của Beethoven và Mozart. Trong phòng hòa nhạc hiện đại, ngập nắng, chiếc đàn dương cầm lớn đứng lẻ loi dưới một bậu cửa sổ. Sau khi ổn định chỗ ngồi, các thính giả làm những chuẩn bị cuối cùng cho buổi diễn, vừa tắt điện thoại di động vừa hắng giọng theo lối phô trương được những người đi nghe hòa nhạc trên khắp thế giới ưa chuộng. Không khí càng lúc càng trịnh trọng nhắc tôi nhớ lại các buổi biểu diễn độc tấu tôi từng tới dự - cho đến khi nghệ sĩ dương cầm bước vào.

Uwe Kliemt là một người Đức trung niên, rắn chắc, bước đi như nhún nhảy và ánh mắt long lanh. Thay vì ngồi xuống bên phím đàn để bắt đầu buổi biểu diễn, ông đứng phía trước chiếc dương cầm Steinway bóng láng và nói với thính giả: "Tôi xin được nói chuyện với quí vị về sự thong thả". Tiếp đó, như đã làm ở các buổi hòa nhạc khắp châu Âu, ông làm một bài thuyết trình ngắn về những mặt xấu của việc tôn thờ tốc độ, bổ xung ý nhấn mạnh bằng khua khoắng cặp kính mắt như cá nhạc trưởng vung gậy điều khiển. Tiếng thì thầm tán thưởng lan khắp thính phòng lúc Kliemt, người đồng thời là thành viên của Hội Giảm Tốc Độ thời gian, nêu một tóm tắt khúc triết về triết lý Chậm. Ông tuyên bố:"Thật vô nghĩa khi chúng ta hối hả chỉ vì chúng ta có thể, hay chỉ vì chúng ta cảm thấy cần phải vậy. Bí

quyết sống là luôn tìm kiếm *một nhịp chuẩn*. Và không đâu đúng bằng như vậy hơn âm nhạc."

Kliemt và các đồng minh của ông tin tưởng rằng các nhạc công bắt đầu chơi nhanh hơn ở buổi bình minh của kỷ nguyên công nghiệp. Vì cả thế giới tăng tốc, các nhạc công cũng tăng tốc theo. Đầu thế kỉ mười chín, công chúng yêu thích thế hệ mới những nhạc công bậc thầy, trong đó có nghệ sỹ tài ba Franz Liszt, người đã chơi với tài khéo léo đáng kinh ngạc. Với nghệ sỹ bậc thầy, chuyển nhịp là một cách để phô trương tài hoa về kĩ thuật-và làm cho khán giả thích mê.

Những tiến bộ trong công nghệ sản xuất nhạc cụ có lẽ cũng đã khuyến khích việc chơi nhanh hơn. Trong thế kỉ mười chín, đàn dương cầm chiếm địa vị hàng đầu. Loại đàn này cường độ mạnh hơn và thích hợp cho chơi nhiều nốt cùng một lúc hơn các bậc tiền bối của nó là đàn harpsichord[79] và đàn clavichord[80]. Năm 1878,Brahms viết:"Đối với đàn dương cầm… mọi thứ nhanh hơn, sống động hơn và nhẹ hơn về nhịp độ".

Là tấm gương phản ánh nối ám ảnh thời hiện tại, việc dạy âm nhạc cũng mang phong thái công nghiệp. Các học viên thoạt tiên thực hành bằng cách chơi các nốt nhạc, chứ không phải các tác phẩm. Một văn hóa nhiều giờ dài dằng dặc ngự trị. Các học viên chơi dương cầm hiện tại có thể dành sáu đến tám giờ một ngày lướt trên các phím ngà. Chopin lại khuyên không nên quá 3 tiếng đồng hồ.

Theo quan điểm của Kliemt, tất cả các xu hướng này đều góp phần kích động sự tăng tốc trong âm nhạc cổ điển.Ông nói:"Hãy nghĩ tới các nhà soạn nhạc vĩ đại của giai đoạn trước thế kỉ XX-Bach, Haydn, Mozart, Beethoven, Schubert, Chopin, Mendelssohn, Brahms. Chúng ta chơi tất cả các nhạc phẩm của họ quá nhanh".

Đây không phải là một quan điểm chủ đạo. Hầu hết người trong giới âm nhạc chưa từng nghe tới Tempo Giusto (Nhịp Chuẩn), và họ vẫn có xu hướng chế nhạo phong trào. Tuy nhiên, một số chuyên gia công khai bày tỏ ý kiến cho rằng nhạc cổ điển đang trở nên tồi tệ vì tốc độ quá nhanh. Có cả bằng chứng rõ rành rằng chúng ta chơi một số bản nhạc nhanh hơn trước đây. Trong bức thư đề ngày 26 tháng 10 năm 1876, Liszt viết rằng ông phải mất *"presque une heure"*(gần một giờ) để chơi bản sonat hammerklavier số 106 của Beethoven. Năm chục năm sau, Arthur Schnabel chỉ cần có bốn

mươi phút. Ngày nay, một số nghệ sỹ dương cầm chỉ lướt phím các nốt nhạc ấy trong vẻn vẹn ba mươi lăm phút.

Những soạn giả tiền bối trách mắng các nhạc công không chịu nổi con virut của sự vội vã. Bản thân Mozart từng nổi cơn thịnh nộ về lỗi nhịp. Năm 1778, ông gửi cấp tốc một bức thư lời lẽ nghiêm trọng cho cha mình sau khi nghe Abbe Volger, một nhạc công hàng đầu thời ấy, bóp chết bản Sonate của ông trong gam Si trưởng, KV 330, tại một buổi dạ tiệc." Cha có thể dễ dàng tưởng tượng tình huống vượt quá sức chịu đựng ấy, bởi con không thể kìm mình mà truyền đạt lại cho ông ta rõ ,'quá ư nhanh',” nhà soạn nhạc lừng danh viết. Beethoven biết chính xác Mozart cảm nhận ra sao. Ông có lần than vãn: “Việc đó có thể xem như thóa mạ người nghệ sỹ bậc thầy. Những ngón tay thuần thục của họ luôn luôn vội vã cùng những xúc cảm của bọn họ, đôi khi cả tâm trí nữa.” Sự không tin cậy nhịp tăng tốc đi vào thế kỉ hai mươi. Người ta kể lại Mahler[81] còn khuyên bảo những nhạc trưởng mới nảy nở tài năng chỉ huy dàn nhạc chậm lại, chứ không phải nhanh lên, nếu họ cảm thấy khán giả càng lúc càng tỏ ra buồn chán.

Giống như phong trào Chậm đang lan rộng khắp, các nghệ sỹ thuộc trường phái Nhịp Chuẩn không chống lại bản thân tốc độ. Cái mà họ nhắm vào là giả định rất hiện đại cho rằng nhanh hơn luôn là tốt hơn.” Tốc độ có thể cho bạn một cảm giác phấn khích tột độ, và có chỗ đứng của nó trong cuộc sống cũng như trong âm nhạc,” Kliemt nói. “Nhưng phải có giới hạn, không phải lúc nào cũng dùng tốc độ. Thật ngớ ngẩn khi uống vội vàng một cốc rượu vang. Và cũng sẽ là ngớ ngẩn khi chơi nhạc Mozart quá nhịp”.

Tuy vậy, tìm ra nhịp chơi chuẩn không phải dễ như người ta tưởng. Nhịp trong âm nhạc là một khái niệm khó nắm bắt trên giác độ thời gian, thiên về nghệ thuật hơn là khoa học. Tốc độ chơi một bản nhạc có thể thay đổi tùy hoàn cảnh-tâm trạng của nghệ sỹ, loại hình nhạc cụ, tính chất buổi biểu diễn, đặc thù khán giả, nơi gặp mặt, độ vang âm, thời điểm trong ngày, thậm chí cả nhiệt độ phòng. Một nghệ sỹ dương cầm không thể chơi bản Xô-nát của Schubert trong một phòng hòa nhạc chậtních người giống y như cách chơi cho một vài người bạn thân tại nhà. Ngay cả các nhà soạn nhạc cũng phải thay đổi nhịp độ tác phẩm của chính mình từ cuộc trình diễn này sang cuộc trình diễn khác. Nhiều tác phẩm âm nhạc thành công không chỉ ở một nhịp độ. Robert Donington, nhà âm nhạc học người Anh, nêu thế này: “… nhịp chuẩn cho một đoạn nhạc nhất định nào đó chính là nhịp nào thích

hợp, giống như bàn tay khít vào găng tay, việc thể hiện bản nhạc ấy *khi đó được giành cho người biểu diễn*."

Nhưng liệu có chắc các nhà soạn nhạc vĩ đại có ghi lại cái họ coi là nhịp chuẩn trong bản nhạc của mình không? Ồ, không hẳn. Nhiều người lại chẳng để lại dấu nhịp nào cả. Hầu hết tất cả những chỉ dẫn chúng ta có đối với các tác phẩm của Bach đều do học trò và các nhà nghiên cứu bổ sung sau khi ông mất. Đến thế kỉ mười chín, hầu hết các nhà soạn nhạc đều đã ghi chú nhịp bằng tiếng Ý, chẳng hạn như *presto, adagio* và *lento* (nhanh, khoan thai và chậm) - tất cả đều để ngỏ cho việc diễn giải về sau. Liệu với một nghệ sỹ dương cầm hiện đại từ *andante* (hơi chậm) có cùng một nghĩa như nó từng có với nhà soạn nhạc Mendelssohn? Sự ra đời của chiếc máy nhịp maezel năm 1816 cũng không giải quyết được vấn đề. Nhiều soạn giả thế kỉ mười chín đầu tranh hòng chuyển đổi tiếng tích-tắc cơ học của cỗ máy cải tiến này sang những chỉ dẫn nhịp độ có nghĩa. Brahms, người qua đời năm 1897, đã tổng kết sự rối loạn này trong một bức thư gửi cho Henschel: "Theo như kinh nghiệm của tôi, tất cả những soạn giả đã miệt mài với các chỉ dẫn của máy nhịp sớm muộn gì cũng phải vứt bỏ những thứ ấy đi." Làm cho vấn đề thêm tồi tệ, các biên tập viên bao năm nay vẫn có thói quen bổ sung hoặc sửa đổi những chỉ dẫn về nhịp trên các bản nhạc do họ xuất bản.

Nhịp Chuẩn đã chọn con đường tranh cãi nhằm tìm ra những chú ý đích thực của các nhà soạn nhạc tiền bối. Năm 1980, W.R Talsma, một nhà âm nhạc học người Hà Lan, đã trình bày những nền tảng triết lý của phong trào trong một cuốn sách nhan đề *Cuộc tái sinh của Âm nhạc Cổ điển*: *Hướng dẫn Xóa bỏ Cơ khí hóa Âm nhạc*. Dựa trên một công trình nghiên cứu thấu đáo các tài liệu lịch sử và cấu trúc âm nhạc, luận đề của tác giả là chúng ta đã diễn sai một cách có hệ thống những chỉ dẫn của máy nhịp. Mỗi một nốt nhạc biểu trưng bằng hai tiếng tích tắc của quả lắc (từ trái sang phải và ngược lại), chứ không chỉ có một tiếng như thực hành phổ biến. Bởi vậy, để tỏ lòng kính trọng ý nguyện của các nhà soạn nhạc trước thế kỉ XX, chúng ta nên cắt tốc độ chơi đi một nửa. Tuy nhiên, Talsma tin rằng những đoạn nhạc chậm hơn-thử tưởng tượng "Xô nát Ánh trăng" của Beethoven-thì không nên bị chậm lại quá nhiều, ấy là nếu có cần phải chậm, vì kể từ đầu kỷ nguyên công nghiệp, các nghệ sỹ đã chơi chúng chậm lại, hoặc theo đúng nhịp gốc ban đầu, nhằm tăng cường sự biểu cảm và nổi bật sự tương phản với những đoạn nhanh. Tuy vậy, không phải tất cả các thành viên Nhịp

Chuẩn đều nhất trí. Grete Wehmeyer, nhà soạn nhạc người Đức là tác giả của cuốn sách ra đời năm 1989 tựa đề Nhịp cực nhanh: *Tái Khám Phá Sự Thong thả trong âm nhạc*, cho rằng tất thảy âm nhạc cổ điển trước thế kỉ XX, dù nhanh hay chậm, đều phải chơi ở phân nửa tốc độ hiện nay.

Các nhạc sỹ Nhịp Chuẩn đều đứng về phía Talsma hoặc Wehmeyer, hoặc rơi ở đâu đó ở giữa. Một số ít người chú ý đến những đánh dấu của máy nhịp mà tập trung hơn vào những bằng chứng lịch sử khác và những gì cảm thấy là đúng. Tuy nhiên, mọi người trong phong trào đều đồng ý rằng,một nhịp chậm hơn có thể làm sáng tỏ những chi tiết nội tại của ....

Kể cả những kẻ hay hoài nghi cũng bị lung lay. Ngày nay, nhân vật trình diễn Nhịp Chuẩn hàng đầu trong âm nhạc giao hưởng có lẽ là maximianno Cobra, vị nhạc trưởng sinh quán Braxin của giàn nhạc giao hưởng Budapest Europa Philharmonia. Tuy rằng năm 2001 Corba thu âm bản giao hưởng số 9 huyền thoại của Beethoven có gấp đôi thời gian các diễn xuất theo dòng chủ đạo,đĩa nhạc vẫn nhận được một số đánh giá đồng tình.Richard Elen, nhà phê bình, thì thừa nhận rằng:"Có nhiều chi tiết nội tại mà cuộc trình diễn này khám phá được,chúng thường lướt qua nhanh đến nỗi bạn khó có thể nghe thấy". Mặc dầu chẳng ưa gì quan điểm Chậm, Elen vẫn miễn cưỡng thừa nhận như thế gần gũi hơn với những gì Beethoven nhắm tới,và đành xếp hạng trình diễn của Cobra là "cực tốt".

Điều này gợi ra một câu hỏi: Nếu quả thực chúng ta chơi một bản nhạc cổ điển nào đó nhanh hơn các bậc tiền bối, liệu có thật là tồi tệ đến thế không? Thế giới đang thay đổi,sự nhạy cảm cũng thay đổi theo. Không thể trốn chạy một thực tế là chúng ta đang học cách yêu thích một nhịp độ âm nhạc nhanh hơn. Thế kỉ XX chính là thúc đẩy nhịp độ,với nhạc ragtime mở đường cho *'rock and roll', disco, speed metal* và rốt cuộc cả *techno* nữa. Khi Mike Jahn xuất bản cuốn sách *Làm thế nào để ra đĩa thành công* năm 1977, lời khuyên của ông cho những ngôi sao nhạc 'pop' tương lai là 120 nhịp một phút chính là tối ưu cho phần nhảy phụ họa. Tất cả những thứ quá 135 nhịp một phút, theo ông, chỉ khơi gợi sự lập dị về tốc độ. Đến đầu những năm 1990, *'trống và bass'* cùng với nhạc *'jungle'* đã tăng tới 170 nhịp một phút. Năm 1993, Moby, người khổng lồ nhạc techno, được cuốn *Kỷ lục thế giới Guiness* ghi nhận là cá nhân nhanh nhất mọi thời đại, chơi tới "một ngàn" nhịp trong một phút, khiến cho một số thính giả thấy người như bị xé nhỏ ra.

Nhạc cổ điển cũng đã tiến triển. Những biến tấu cực tốc độ về nhịp trở nên thịnh hành trong thế kỉ XX. Các dàn nhạc ngày nay ầm ĩ hơn trước đây. Cách thức chúng ta thưởng thức các tiết mục cổ điển cũng thay đổi. Trong một thế giới bận rộn, tốc độ cao, ai có thì giờ ngồi nghe một bản nhạc giao hưởng hay một vở nhạc kịch từ đầu đến cuối? Thông thường, chúng ta thưởng thức những phần nổi bật được biên tập lại trong những đĩa CD. Sợ làm người nghe phát chán, các đài phát thanh nhạc cổ điển gây hoạt náo các buổn phát sóng bằng những DJ liến thoắng, những điểm tin *Top mười* và các cuộc thi tầm phào. Một số nghiêng về những bản nhạc ngắn và những phần trình diễn nhanh hơn, một số khác cắt bỏ các khoảng ngừng mà các nhà soạn nhạc viết cho bản tổng phổ của họ.

Tất cả những điều này tác động đến cách thức chúng ta nếm trải âm nhạc từ quá khứ xa xưa. Nếu một trăm nhịp một phút khiến mạch đập nhanh trong những năm 1700, thì nhiều khả năng nó khiến người ta ngáp dài trong kỉ nguyên Moby. Để bán hết các đĩa CD và nhét đầy các phòng hòa nhạc ở thế kỉ XXI, có lẽ các nhạc công phải chơi một số bản nhạc cổ điển ở nhịp độ nhanh hơn.Và có lẽ như thế chưa phải là điều tồi tệ nhất trên đời. Kliemt không hề muốn loại bỏ kiểu chơi nhạc nhanh. Ông nói: "Tôi không muốn là kẻ giáo điều và bảo mọi người chính xác họ nên chơi nhạc thế nào, bởi phải có đất cho biến tấu. Tôi chỉ nghĩ rằng nếu mọi người có cơ hội nghe âm nhạc ưa thích của mình được chơi thong thả hơn, và họ lắng nghe với một tinh thần cởi mở, khi đó trong thâm tâm họ sẽ biết rằng bản nhạc này nghe hay hơn".

Đầu tôi còn đang mông lung với cuộc tranh cãi to lớn về nhịp độ thì Kliemt rốt cuộc đã ngồi xuống bên chiếc đàn dương cầm ở Hamburg. Điều diễn ra sau đó giống như sự giao thoa giữa một cuộc hòa nhạc với một hội thảo chuyên đề. Trước mỗi bản nhạc, Kliemt gõ một vài phím với nhịp nhanh sở trường của những nghệ sỹ dương cầm theo dòng chủ đạo, tiếp theo ông đánh lại bản đó với nhịp chậm hơn của riêng ông. Rồi ông nói về những điểm khác biệt.

Bản nhạc đầu tiên trong chương trình hôm đó là bản xô nát nổi tiếng của Mozart, cung Si trưởng, KV 279. Tôi thường nghe bản nhạc này qua thu âm do Daniel Bareboim trình bày. Kliemt khởi đầu bằng cách chơi một một đoạn trong bản xô nát với nhịp độ quen thuộc cho đôi tai hiện tại. Nghe cũng hay. Sau đó, ông chơi chậm lại theo cách mà ông cho là *nhịp chuẩn*. Đầu ông lắc lư mơ màng trong khi ngón tay vuốt nhẹ trên những phím đàn.

Kliemt nói với chúng tôi: "Khi người ta chơi quá nhanh, âm nhạc mất đi vẻ duyên dáng, những điểm tinh tế và cả đặc trưng của nó nữa. Bởi vì mỗi nốt nhạc cần có thời gian để biểu lộ và bạn cũng cần có sự thong thả để thấy được 'giai điệu và sự lý thú'. Chậm hơn so với tiêu chuẩn, bản xô nát KV 279 thoạt đầu nghe lạc lõng. Nhưng rồi, nó bắt đầu có ý nghĩa gì đó. Ít nhất với đôi tai không thành thục của tôi, phiên bản theo *nhịp chuẩn* nghe hoàn hảo hơn, có kết cấu hơn, có giai điệu hơn. Nó rất thành công. Theo đồng hồ bấm giờ tôi đem vào phòng hòa nhạc, Kliemt đã chơi ba phần trong bản xô nát đó trong thời gian 20 phút 6 giây. Còn trên đĩa CD của tôi, Bareboim lước qua từng ấy nốt nhạc chỉ trong 14 phút.

Giống như Talsma, Kliemt tin tưởng vào việc chơi chậm lại các bản nhạc cổ điển nhanh, còn để nguyên hay thay đổi chút ít những bản chậm hơn. Tuy nhiên, ông giữ ý kiến rằng chơi theo nhịp chuẩn có nghĩa nhiều hơn chỉ đơn thuần tái thể hiện những đánh dấu của máy nhịp. Bạn phải thâm nhập vào bên trong âm nhạc, cảm nhận mọi đường nét, và khám phá nhịp đập tự nhiên của bản nhạc, cái *eigenzeit (thời riêng)* của nó. Kliemt rất chú trọng tới việc kết hợp nhịp âm nhạc với nhịp điệu của cơ thể con người.Năm 1784,Mozart công bố bản xô nát nổi tiếng mang tên *"Rondo alla Turca", Hành khúc Thổ Nhĩ Kỳ.* Đa số nghệ sỹ dương cầm hiện đại chơi bản nhạc này với tốc độ vui nhộn thích hợp nhất cho chạy bộ, không thì cũng là chạy rèn luyện thân thể. Kliemt cho bản nhạc một nhịp chậm hơn gợi nhớ tới những người lính đang diễu hành. Khiêu vũ là một hòn đá thử khác. Nhiều tác phẩm âm nhạc cổ điển thời kì đầu được viết cho khiêu vũ, như thể có nghĩa các nhà quý tốc phấn sáp của những năm trước có khả năng nghe nốt nhạc mà biết khi nào nhảy bước tiếp theo. "Trong thời đại của Mozart, âm nhạc vẫn còn giống như một thứ ngôn ngữ", Kliemt nói. "Nếu anh chơi quá nhanh, sẽ chẳng ai hiểu gì cả".

Buổi hòa nhạc tiếp tục. Kliemt vẫn xử lý như vậy với cả ba bản cuối cùng, một Khúc phóng túng của Mozart cùng 2 bản xô nát của Beethoven, cả ba đều nghe tuyệt diệu, không chậm, không suy tư hay buồn tẻ. Xét cho cùng, một nhạc công có thể hạ thấp nhịp mà vẫn cho ấn tượng về tốc độ và sự sôi nổi nhờ lỗi chơi nhịp nhàng cao độ. Như vậy, nhạc Mozart chậm có hay hơn nhạc Mozart nhanh không? Không tránh khỏi đó là vấn đề thị hiếu. Giống như khi các ngôi sao nhạc pop chơi phiên bản "unplugged[82]" của những bài ca nhịp cao trên đài MTV. Có lẽ trong thế giới nhịp độ nhanh

hiện nay, cả 2 cách chơi đều có chỗ đứng. Cá nhân tôi, tôi ưu thích phong cách Nhịp chuẩn. Nhưng tôi cũng thích thú được nghe Baremboim chơi nhạc của Mozart và Beethoven.

Để tìm ra điều mà Josef Public suy nghĩ, tôi tiến hành một cuộc thăm dò ý kiến nho nhỏ sau buổi trình diễn ở Hamburg. Một người đàn ông có tuổi, vẻ học thức với bộ tóc bù xù, không thể hiện xúc cảm. Ông ta lẩm bẩm: "Chậm quá, chậm quá, chậm quá". Tuy nhiên, những người khác tỏ vẻ hồ hởi về những gì đã được nghe. Gudula Bischoff, một thanh tra thuế vụ tuổi trung niên trong bộ vest màu kem, áo cánh in hoa, là người đã ngưỡng mộ Kleimt từ lâu. Với đôi mắt mở to, chị thừa nhận ông là thiên tài biểu diễn nhạc Bach. Chị nói với vẻ mơ màng ít thấy ở những thanh tra thuế: "Khi anh nghe Kleimt diễn tấu, thật tuyệt vời, một cách nghe nhạc hoàn toàn mới. Bởi vì, anh có thể nghe được những nốt ông chơi, giai điệu toát ra đẹp hơn nhiều và âm nhạc dường như sống động hơn."

Kliemt đã làm thay đổi ít nhất một chủ kiến trong tối biểu diễn đó. Trong số những khán giả xếp hàng nối đuôi để gặp ông sau buổi hòa nhạc có Natascha Speidel, một thiếu nữ sôi nổi khoảng hai mươi chín, mặc áo cổ lọ màu trắng. Là một sinh viên violon, cô quen lướt qua các bản nhạc với nhịp độ được những người chơi dòng chủ đạo ưa thích. Cô kể với tôi: "Trong trường nhạc, kỹ thuật là một ưu tiên lớn,vì vậy có rất nhiều người chơi nhanh. Chúng tôi nghe những bản nhạc chơi nhanh,chúng tôi luyện tập nhanh và chúng tôi biểu diễn nhanh. Nhịp nhanh có vẻ thích hợp với tôi."

Tôi hỏi lại: "Thế em nghĩ sao về Kleimt?"

"Tuyệt vời", cô đáp. "Tôi cứ nghĩ là nhịp chậm sẽ dễ chán, nhưng thực tế ngược lại. Âm nhạc trở nên hay hơn, vì ta có thể nghe thấy nhiều chi tiết hơn so với khi nghe ở nhịp độ nhanh. Cuối cùng tôi nhìn vào đồng hồ đeo tay và tự nhủ "oa,thế mà đã hai tiếng trôi qua'. Thời gian đã trôi nhanh hơn là tôi tưởng".

Tuy vậy, Speidel không vội vã gia nhập ngay phong trào Nhịp Chuẩn. Cô vẫn thích chơi nhạc nhanh và biết rằng Chậm sẽ ảnh hưởng tới thứ hạng của cô tại trường âm nhạc. Nó cũng có thể làm tan giấc mộng kiếm việc trong dàn nhạc. "Tôi không thể lựa chọn chơi nhạc chậm trước công chúng vào thời điểm này, vì mọi người còn ưa thích nhịp điệu nhanh. Song, có lẽ tôi sẽ chơi chậm hơn vào những giờ riêng tư. Tôi sẽ phải suy nghĩ điều này".

Còn đối với Kleimt, bản thân buổi trình diễn hôm đó đã là một thắng lợi. Một hạt giống cho sự Chậm lại đã ươm mầm. Sau khi đám đông tản mát dần vào buổi tối êm dịu, chúng tôi nấn ná ở lại trong khu đỗ xe, thưởng ngoạn cảnh hoàng hôn màu đỏ pha da cam. Kleimt tỏ ra rất phấn chấn, chắc chắn là vậy, ông biết nhịp Chuẩn đang giáp mặt với một trận chiến cam go. Với những cataloge cũ cần chào bán, danh tiếng cần bảo vệ, những nhân vật có ảnh hưởng to lớn của nhạc cổ điển hầu như không có thời gian cho một phong trào tuyên bố họ đã dành trọn đời biểu diễn và chỉ huy theo nhịp độ nhầm lẫn. Ngay bản thân Kleimt vẫn đang sàng lọc sự tìm kiếm nhịp chuẩn của mình. Tìm kiếm tốc độ chuẩn có thể phải bao gồm hàng loạt thử nghiệm và nhầm lẫn, một vài trong số các đĩa thu thanh của ông hiện thời còn nhanh hơn những đĩa thu cách đây mười năm trước. "Có lẽ khi mới bắt đầu với ý tưởng về sự chậm lại, tôi đã hơi quá đà. Vẫn còn nhiều điều cần tranh luận".

Tuy nhiên, Kleimt xông pha với nghị lực của Chúa cứu thế. Giống như các thành viên khác của Nhịp Chuẩn, ông tin tưởng phong trào có thể thành cuộc cách mạng lớn nhất nhằm tác động đến âm nhạc cổ điển tồn tài trên một thế kỉ nay. Và ông thấy hăng hái hẳn lên trước tiến triển của các chiến dịch Chậm khác.Kliemt nói: "Bốn chục năm trước đây, người ta chế nhạo việc làm nông nghiệp hữu cơ, nhưng giờ đây có vẻ nhưu phong trào ấy sẽ trở thành tiêu chuẩn quốc gia ở Đức. Có lẽ bốn mươi năm nữa kể từ giờ trở đi, mọi người đều sẽ chơi nhạc Mozart chậm lại".

Trong khi phong trào Nhịp Chuẩn tìm cách viết lại lịch sử nền âm nhạc cổ điển, thì những người khác đang sử dụng trào lưu chậm trong âm nhạc để dựng nên một thách thức mang tính biểu trưng chống sự sùng bái tốc độ.

Một cột hải đăng cổ bên bờ sông Thames nằm ở phía đông London giờ đây là tụ điểm của những buổi hòa nhạc dài nhất chưa từng được trình diễn. Dự án này được gọi là Longplayer (người chơi nhạc lâu) và sẽ kéo dài tới một ngàn năm. Âm nhạc dựa trên một bản ghi âm dài hai mươi phút gồm các nốt nhạc được diễn tấu trên những chiếc chuông hát của Tây Tạng. Cứ 20 phút, một máy tính Apple iMac lại biểu diễn 6 đoạn trong phần thu âm ở những cung bậc khác nhau, tạo nên một soundtrack không bao giờ lặp lại trong suốt cả thiên niên kỉ biểu diễn. Jem Finer, người đã sáng tạo ra Longplayer muốn bày tỏ quan niệm chống lại những tầm nhận thức hạn hẹp của thế giới chúng ta đang điên đảo vì tốc độ. Finer nói với tôi: "Với mọi thứ ngày càng nhanh hơn, giới hạn tập trung ngày càng ngắn lại, chúng ta

đã quên mất cách lắng mình. Tôi muốn tạo cái gì đó gợi mở thời gian như là một quá trình dài, chậm chạp, chứ không phải thứ vội vã thoảng qua." Ngồi trên đỉnh ngọn hải đăng ngắm toàn cảnh sông Thames, vừa lắng nghe tiếng ngân nga sâu lắng và trầm tư mặc tưởng của những chiếc chuông hát, quả là một trải nghiệm thong thả.Longplayer giành được lượng thính giả đông hơn số người hành hương về phía Đông London. Suốt năm 2002, mỗi giây đồng hồ iMac lại thổi những giai điệu êm dịu vào khu vực nghỉ tại mái vòm Thiên Kỷ nằm bên kia sông. Đài phát thanh quốc gia Hà Lan giành cho Longplayer bốn giờ phát sóng liên tục trong năm 2001. Thậm chí hiện nay, Longplayer vẫn được phát trên mạng Internet.

Một sự kiện âm nhạc trường kì khác đang được xúc tiến tại Halberstadt, thị trấn nhỏ của Đức nổi tiếng với cây đàn organ cổ. Nhà thờ thánh Burchardi trong vùng, một công trình đồ sộ từ thế kỉ XII từng bị Napoleon cướp phá, nay là điểm đến cho một buổi hòa nhạc sẽ kết thúc vào năm 2640, cho phép các nhà tài trợ góp mặt. Tác phẩm đặc biệt này được John Cage, nhà soạn nhạc tiên phong người Mỹ, viết vào năm 1992. Tựa đề của nó hoàn toàn thỏa đáng: ASLSP (As slow as Possible-chậm chừng nào hay chừng ấy). Bản nhạc nên dài tới chừng nào thì từ lâu đã là tranh cãi giữa những người sành sỏi. Một số người cho rằng hai mươi phút là đủ; những người theo đường lối cứng rắn thì khăng khăng không có gì là vô hạn. Sau khi tham khảo một hội đồng gồm có các nhà âm nhạc học, các nhà soạn nhạc, các nghệ sỹ biểu diễn organ, các nhà nghiên cứu thần học và nhiều nhà triết học, Halberstadt quyết định là 639 năm-đúng khoảng thời gian đã trôi qua kể từ khi làm ra cây đàn organ Blockwell nổi tiếng.

Để xứng với nhạc phẩm của Cage, các nhà tổ chức dựng một cây đàn organ bền vững hàng thế kỉ. Những quả nặng gắn liền với các phím đàn rất lâu sau khi người biểu diễn dời chỗ. Cuộc trình diễn ASLSP bắt đầu năm 2001 sauddos ngừng mất 17 tháng. Trong thời gian này, âm thanh duy nhất là tiếng các ống gió phồng lên. Tháng 2 năm 2003, một nghệ sỹ biểu diễn organ đánh được 3 nốt nhạc đầu tiên âm vang khắp nhà thờ cho tới tận mùa hè năm 2004, thời điểm 2 nốt nhạc kế tiếp được người ta biểu diễn.

Khái niệm về một buổi hòa nhạc lâu đến độ không một ai tham dự đêm khai mạc có thể sống tới khi nghe được nốt nhạc cuối cùng rõ ràng đánh đúng tâm lý công chúng. Hàng trăm khán giả đổ xô về thăm Halberstadt mỗi lần một nghệ sỹ organ tới biểu diễn nốt nhạc kế tiếp. Trong nhiều tháng

dài sau đó, các du khách lũ lượt kéo đến để được tắm mình trong những âm thanh vang vọng khắp nhà thờ.

Tôi tham dự một buổi hòa nhạc ASLSP hồi mùa hè năm 2002, khi các ống gió của đàn vẫn đầy hơi và chiếc organ còn chưa lắp đặt xong. Norbert Kleist, một luật sư thương mại và là thành viên của công trình John Cage làm người hướng đạo cho tôi. Chúng tôi gặp nhau phía ngoài nhà thờ thánh Burchadi. Phía trên bên kia sân nhà thờ, những tòa nhà trang trại cũ kĩ đã được chuyển thành hội trường và một xưởng đồ gỗ. Gần nhà thờ tọa lạc một công trình điêu khắc hiện đại,tạo nên bởi 5 cột sắt tháo dời. "Đó là thời gian bị phá vỡ," Kleist giải thích trong khi bỏ chùm chìa khóa vào túi.

Chúng tôi bước lặng qua một cánh cửa gõ nặng nề vào nhà thờ, nơi trống không một cách ngoạn mục. Không ghế dài, không bàn thờ, không tượng thánh-chỉ sàn nhà trải sỏi và vòm trần cao dọc ngang những dầm gỗ. Bầu không khí lành lạnh và đượm mùi của vôi vữa lâu đời. Những con bồ câu võ cánh trên mấy bậu cửa sổ trên đầu. Đóng khung trong một thùng gỗ sồi lớn, những ống gió đàn organ chồm chỗm như một trạm phát điện nhỏ ở một trong những chái của nhà thờ, thở hổn hển trong ánh sáng chập chờn. Âm thanh của hơi và nước mà chúng phát ra thật êm dịu, hầu như tiếng nhạc, hệt một đầu máy xe lửa tiến vào ga ở cuối chuyến hành trình dài.

Kleist mô tả cuộc trình diễn 639 năm của *Chậm Chừng Nào Hay Chừng Nấy* như là một thách thức đối với thứ văn hóa gấp gáp, nghẹt thở của thế giới hiện tại. Lúc chúng tôi rảo bước khỏi nhà thờ, bỏ mặc cây đàn organ phải hút khí đầy lá phổi của nó, Kleist nói:"Có lẽ đây là khởi đầu cho một cuộc cách mạng về sống chậm".

CHƯƠNG MƯỜI - TRẺ EM: NUÔI DẠY MỘT ĐỨA TRẺ KHÔNG VỘI VÃ

Cách giáo dục hiệu quả nhất là một đứa trẻ được chơi giữa các đồ vật đáng yêu.

- PLATO (427-347 TRƯỚC CÔNG NGUYÊN)

Harry Lewis là hiệu trưởng một trường đại học thuộc đại học Harvard. Đầu năm 2001, ông tham dự một cuộc họp tại đó các sinh viên được mời đến để bày tỏ những bất bình của họ về đội ngũ cán bộ ở Hội Đại học Đông Bắc Mỹ. Một sinh viên làm ầm cả lên khiến tôi không quên nổi. Cậu ta muốn học một lúc hai chuyên ngành Sinh vật và tiếng Anh, và nhồi nhét tất tật vào ba năm, thay vì bốn năm như thường lệ. Cậu ta tức giận với vị cố vấn học thuật, người không thể, hoặc không muốn, điều chỉnh thời khóa biểu cho khớp tất cả các khóa học. Trong khi ngồi nghe anh chàng sinh viên than vãn về việc bị ngăn trở, Lewis cảm thấy như có một bóng đèn nhỏ chớp sáng phía trên đầu mình.

"Tôi nhớ lại mình đã suy nghĩ là 'Chờ một phút, em cần sự giúp đỡ, nhưng không phải theo cách em nghĩ em cần,'" ông hiệu trưởng nói. "Anh cần dành thời gian để nghĩ xem điều gì là quan trọng thực sự, chứ không phải cố tìm cách ra làm sao lèn cho được càng nhiều càng tốt vào một lịch làm việc ngắn nhất có thể".

Sau cuộc họp, Lewis bắt đầu suy ngẫm việc làm sao mà sinh viên của thế kỷ hai mươi mốt lại trở thành môn đệ của thói vội vàng. Từ đó chỉ còn một bước ngắn tới lên tiếng chống lại tai họa từ những lịch trình nhồi quá mức và các chương trình học cấp tốc. Vào mùa hè năm 2001, ông hiệu trưởng gửi một bức thư ngỏ tới tất cả các sinh viên năm thứ nhất của trường đại học Harvard. Đó là một lời yêu cầu khẩn thiết, xúc động về một cách tiếp cận mới mẻ cuộc sống trên giảng đường đại học và xa hơn nữa. Đó cũng là bản tóm tắt rành mạch những ý tưởng nằm trong cốt lõi triết lý Chậm. Bức thư, ngày nay tới tay những sinh viên Harvard mới nhập trường hàng năm, có nhan đề: *Hãy Thong thả*.

Trên bảy trang giấy, Lewis đặt vấn đề thu hoạch được nhiều hơn từ trường đại học – và cả đời sống – bằng cách làm bớt việc đi. Ông hối thúc các sinh viên suy nghĩ kỹ càng trước khi chạy đua vì học vị. Cần bỏ thời

gian để nắm vững một môn học, ông nói, vừa chỉ ra rằng những trường y, luật và thương mại hàng đầu ngày càng ủng hộ các thí sinh đã trưởng thành có nhiều khả năng hơn là một “học vấn khắc nghiệt và cô đọng”. Lewis cảnh báo vấn nạn chồng chất quá nhiều hoạt động ngoại khóa. Đâu là mấu chốt, ông hỏi, trong việc chơi bóng vợt lacrosse, chủ trì các cuộc tranh luận, tổ chức các hội nghị, diễn kịch và biên tập một mục trên tờ báo của trường, nếu kết cục các em tiêu toàn bộ sự nghiệp Harvard của mình trong quá sức, cố không bị tụt lại sau thời khóa biểu? Tốt hơn hết là làm bớt việc đi để có thời gian tận dụng tối đa từ những công việc ấy.

Còn về cuộc sống trong nhà trường, Lewis ủng hộ quan điểm ít-là-nhiều tương tự. Hãy nghỉ ngơi và thư giãn thật nhiều, ông nói, và đảm bảo trau dồi nghệ thuật không làm gì cả. "Thời gian trống không phải là một chiếc bình rỗng cần phải đổ đầy," ông nói. "Đó chính là khoảng thời gian cho những việc khác trong tâm trí anh được sắp xếp lại linh hoạt, giống những ô trống trong trò đố 4x4 giúp thực hiện việc di chuyển mười lăm quân khác ở chung quanh." Nói cách khác, không làm gì, tức chậm, là một phần chủ yếu trong tư duy mạch lạc.

Hãy thong thả không phải là hiến chương dành cho những kẻ lười biếng và đám người lập dị tái-sinh. Lewis cũng là con người say mê công việc gian khổ và thanh công trong học thuật giống như thế hệ kế tiếp các nhân vật có ảnh hưởng lớn ở Havard. Ý ông đơn giản là một sự chậm lại nho nhỏ, có chọn lọc, có thể giúp cho sinh viên sống và làm việc tốt hơn. "Trong khi khuyên các em nghĩ về việc thong thả lại và giới hạn những hoạt động có tổ chức, tôi không có ý can ngăn các em đạt thành quả cao hơn, mà quả thực chỉ ngăn việc theo đuổi sự xuất sắc phi thường," ông kết luận. "Các em hoàn toàn có thể duy trì nỗ lực mạnh mẽ cần thiết cho hoàn tất công việc ưu tiên hạng-nhất trong một phạm vi nếu như các em tự cho mình một ít thời gian thư nhàn, một ít giải trí và một ít cô đơn nữa."

Lời kêu gọi tự đáy lòng của ông đến không sớm một phút nào. Trong thế giới tăng tốc tối đa của chúng ta, con virut vội vã đã lan truyền từ người lớn sang lớp trẻ. Những ngày nay, trẻ em ở mọi dạng lứa tuổi đang lớn lên nhanh hơn. Trẻ sáu tuổi đã biết tổ chức cuộc sống xã hội của chúng bằng những chiếc điện thoại cầm tay, và các em thiếu nhi thì biết điều hành công việc kinh doanh từ phòng ngủ của chúng. Mối băn khoăn về vóc dáng cơ thể, tình dục, những nhãn hiệu hàng tiêu dùng và cả sự nghiệp của chúng khởi đầu càng ngày càng sớm. Bản thân thời niên thiếu dường như cũng

ngắn lại, với nhiều hơn những em gái dậy thì sớm so với tuổi. Những người trẻ tuổi ngày nay chắc chắn là bận rộn hơn, quy củ hơn, và cũng vội vã hơn nhiều so với thế hệ của tôi hồi trước. Mới đây, một giáo viên tôi quen biết đã đến gặp phụ huynh của một cháu trai trong lớp cô phụ trách. Cô cảm thấy cháu dành quá nhiều thời gian ở trường và đăng ký quá nhiều hoạt động ngoại khóa. Hãy để cháu nghỉ ngơi, cô khuyến nghị. Người cha nổi giận. "Thằng bé phải biết làm việc ngày mười tiếng, giống như tôi," ông ta ngắt lời. Đứa trẻ mới chỉ bốn tuổi.

Năm 1989, David Elkind, chuyên gia tâm lý học người Mỹ, xuất bản một cuốn sách nhan đề *Đứa trẻ vội vàng: Lớn lên quá nhanh quá sớm*. Như nhan đề của cuốn sách gợi ra, Elkind cảnh báo về thứ mốt đang thịnh hành là vội vã đẩy trẻ em vào giai đoạn trưởng thành. Có bao nhiêu người để tâm chú ý? Rõ ràng rất ít. Một thập kỷ sau, một đứa trẻ bình thường lại còn vội vàng hơn bao giờ hết.

Trẻ em sinh ra vốn không chịu nỗi ám ảnh của tốc độ và năng suất - mà chính chúng ta làm cho các em như thế. Những gia đình chỉ một bố hoặc một mẹ làm gia tăng sức ép lên trẻ nhỏ khiến chúng phải gánh vác những trách nhiệm thuộc về người lớn. Các nhà quảng cáo khuyến khích chúng sớm trẻ thành người tiêu dùng. Trường học dạy chúng sống theo chiếc đồng hồ và dùng thời gian một cách hiệu quả nhất có thể. Các bậc phụ huynh củng cố thêm bài học đó bằng cách nhồi nhét hoạt động ngoại khóa vào lịch sinh hoạt của chúng. Tất cả mọi thứ chuyển tới trẻ em thông điệp rằng bớt *không phải* là hơn, mà nhanh hơn luôn là tốt hơn. Một trong những câu đầu tiên con trai tôi học nói là: "Nào! Nhanh lên!"

Sự cạnh tranh thúc đẩy nhiều bậc cha mẹ hối thúc con mình. Chúng ta ai cũng muốn con em mình thành công trong cuộc sống. Trong một thế giới bận rộn, điều đó có nghĩa là đặt chúng vào làn cao tốc trong mọi việc - trường học, các môn thể thao, nghệ thuật, âm nhạc. Để bắt kịp con cái nhà Joneses thì không thể nào là đủ; giờ đây những đứa con thân yêu của chúng ta phải vượt trội trong mọi lĩnh vực.

Điều lo sợ rằng con cái ta có thể thua kém bạn bè không có gì là mới mẻ. Ngược về thế kỷ mười tám, Samuel Johnson cảnh báo các bậc cha mẹ chớ dao động: "Trong lúc bạn đang đứng cân nhắc xem con trai mình nên đọc cuốn sách nào trước, thì một cậu bé trai khác đã đọc cả hai cuốn rồi." Tuy nhiên, trong bối cảnh nền kinh tế toàn cầu 24/7, áp lực phải dẫn đầu tất cả còn tàn bạo hơn từ trước đến giờ, dẫn đến tình trạng mà các chuyên gia gọi

là "nuôi dưỡng con cái quá mức", nỗ lực theo xu hướng cưỡng ép hòng hoàn thiện đứa trẻ của ta. Để cho con cái mình một sự khởi đầu tốt nhất, những ông bố bà mẹ đầy tham vọng còn chơi nhạc Mozart cho chúng nghe trong bào thai, dạy cho chúng ngôn ngữ khi mới sáu tháng tuổi và sử dụng tấm thẻ ghi chú của nhà xuất bản từ điển Webster để dạy từ vựng cho chúng ngay từ lần sinh nhật đầu tiên. Các trung tâm máy tính và những hội thảo có tính chất cổ động ngày nay nhận cả những trẻ em bốn tuổi. Người ta cũng bắt đầu dạy cho trẻ lên hai các bài học về đánh gôn. Với tất cả những ai khác đang hối thúc con cái mình, áp lực phải tham gia cuộc đua thật là to lớn. Một ngày nọ tôi bắt gặp một quảng cáo khóa học ngoại ngữ dành cho trẻ em của đài BBC. "Nói tiếng Pháp lúc lên ba! Nói tiếng Tây Ban Nha năm lên bảy!", dòng tít như hét lên. "Sẽ quá muộn nếu bạn còn lưỡng lự!" Bản năng đầu tiên của tôi là phải nhanh nhanh gọi điện thoại để đăng ký. Bản năng thứ hai là cảm thấy mình thật tội lỗi nếu không hành động như bản năng đầu tiên mách bảo.

Trong một thế giới cạnh tranh khốc liệt, trường học là chiến địa, tại đó điều duy nhất quan trọng là phải vươn lên đứng đầu cả lớp. Không ở đâu điều đó lại đúng hơn ở vùng Đông Á, nơi đây hệ thống giáo dục được xây dựng trên nguyên tắc "địa ngục thi cử." Chỉ để theo kịp chương trình, hàng triệu trẻ em khắp vùng này dành trọn các buổi tối và những dịp cuối tuần theo học tại các cơ sở gọi là "các trường nhồi sọ." Dành hẳn tám mươi tiếng một tuần cho học tập không có gì là hiếm.

Trong sự hăm hở nông nổi vì điểm số bài thi quốc tế cao hơn, các trường học trong thế giới nói tiếng Anh đặc biệt hứng thú ganh đua với mô hình Đông Á. Trên hai thập kỷ qua, các chính phủ luôn nuôi dưỡng học thuyết "củng cố", nghĩa là chồng chất thêm áp lực bằng nhiều hơn nứa các bài tập về nhà, các kỳ kiểm tra và một chương trình học khắt khe. Thường thường sự mệt mỏi bắt đầu trước cả khi vào lớp một. Tại một trường mẫu giáo ở Luân Đôn, con trai của tôi bắt đầu học - không được xuất sắc lắm - cách cầm bút và viết chữ ở tuổi lên ba. Việc dạy tư cũng bùng nổ ở phương Tây cho những trẻ càng ngày càng nhỏ tuổi. Các ông bố bà mẹ ở Mỹ hy vọng kiếm được một chỗ trong lớp mẫu giáo ưng ý gửi các con của mình mới bốn tuổi đi luyện những kỹ năng phỏng vấn. Các gia sư Luân Đôn nhận dạy trẻ mới ba tuổi.

Củng cố không chỉ giới hạn trong học hành trường lớp. Giữa các giờ học, nhiều trẻ em lao từ hoạt động ngoại khóa này sang hoạt động ngoại

khóa khác, không còn thì giờ đây thư giãn mà tự mình chơi đùa hoặc để cho trí tưởng tượng của chúng được tự do bay bổng. Chẳng thì giờ đâu mà thong thả.

Trẻ em ngày càng phải trả giá cho việc sống vội vàng. Các cháu mới năm tuổi ngày nay đã mắc các chứng đau dạ dày, đau đầu, mất ngủ, kiệt sức và rối loạn ăn uống do stress. Giống như mọi người khác trong một xã hội "luôn luôn sẵn sàng", ngày nay nhiều trẻ em ngủ quá ít. Tình trạng này khiến chúng ốm yếu, hay hoảng hốt, bồn chồn và nóng nảy. Những đứa trẻ mất ngủ thường khó kết bạn. Chúng cũng dễ bị sụt cân, bởi giấc ngủ sâu kích thích sự giải phóng các hoóc-môn tăng trưởng ở con người.

Nói về chuyện học hành, đặt đứa trẻ vào làn cao tốc thường lợi bất cập hại. Viện Hàn lâm Nhi khoa Mỹ đã cảnh báo rằng chuyên vào một môn thể thao nào đó ở lứa tuổi quá sớm có thể gây ra những tổn thương về cơ thể và tâm lý. Cũng tương tự như giáo dục. Ngày càng nhiều bằng chứng cho thấy trẻ em học tốt hơn khi chúng học từ từ. Kathy Hirsh-Pasek, giáo sư khoa tâm lý học trẻ em tại trường Đại học Temple ở Philadelphia, bang Pennsylvania, gần đây kiểm tra trên một trăm hai mươi trẻ em Mỹ ở độ tuổi chuẩn bị tới trường. Một nửa tới những trường mẫu giáo không gây căng thẳng cho giao tiếp xã hội với quan điểm chơi mà học; nửa còn lại học các trường mẫu giáo vội vã thúc giục chúng hướng tới những thành tựu học hành, sử dụng phương pháp các chuyên gia gọi là kiểu dạy học "luyện tập và thủ tiêu." Hirsh-Pasek nhận thấy các trẻ em ở trong môi trường thư giãn hơn, thong thả hơn hóa ra ít lo sợ, hăng hái hơn trong học tập và có khả năng tư duy độc lập tốt hơn.

Năm 2003, Hirsh-Pasek là đồng tác giả cuốn *Einstein Không Bao Giờ Dùng Thẻ Ghi Chú: Con em chúng ta thực sự học thế nào...* Vì *sao chúng cần chơi nhiều hơn và nhớ ít đi.* Tác phẩm này tập hợp công trình nghiên cứu lật tẩy huyền thoại cho rằng "học sớm" và "học cấp tốc" có thể phát triển những bộ não giỏi hơn. "Khi chạm đến chuyện nuôi và dạy trẻ em, niềm tin hiện đại rằng 'nhanh hơn là tốt hơn' và chúng ta phải 'làm cho mỗi phút trở nên hữu ích' đơn giản là sai," Hirsh-Pasek nói. "Khi bạn nhìn vào bằng chứng khoa học, rõ ràng là trẻ em học tốt hơn và phát triển nhân cách hoàn chỉnh hơn khi chúng học tập theo một phương pháp thoải mái hơn, bớt khuôn phép hơn và bớt phần vội vã."

Ở Đông Á, cung cách phạt lao động từng khiến các trường học trong khu vực thành mục tiêu ghen tị của cả thế giới nay rõ ràng bị phản pháo. Học

sinh đang mất đi ưu thế vượt trội về điểm thi quốc tế và không phát triển được các kỹ năng sáng tạo cần thiết trong nền kinh tế thông tin. Càng ngày các sinh viên Đông Á càng chống đối lại đặc thù học-cho-đến-gục. Tỉ lệ tội phạm và tự tử tăng lên, và nạn trốn học, một thời được xem như vấn đề hết sức phương Tây, đã đạt tới quy mô bệnh dịch. Trên một trăm ngàn học sinh tiểu học và trung học trốn học mỗi năm hơn một tháng. Nhiều học sinh khác còn từ chối hẳn chuyện đến trường.

Tuy vậy, ngay trong thế giới công nghiệp, phản ứng dữ dội đang ngày càng tăng trước quan điểm vội vã với thờ thơ ấu. Bức thư *Hãy thong thả* của Lewis là một đòn nặng cho mọi người từ các nhà báo chuyên về giáo dục đến các sinh viên và công nhân viên. Các bậc cha mẹ có con ở Havard chia bức thư cho những đứa con nhỏ tuổi hơn. Lewis cho hay: "Rõ ràng, nó như cuốn kinh thánh đối với một số gia đình." Nhiều ý tưởng nêu trong *Hãy Thong thả* đang tiến triển trên truyền thông. Các tạp chí nuôi dạy con mở những chuyên mục đều đặn về những nguy hại trong việc hối thúc con trẻ quá mức. Mỗi năm lại có một vụ thu hoạch mới sách của các nhà tâm lý học, và các nhà giáo dục đưa ra chứng cứ khoa học chống lại quan điểm "ngựa phi nước đại" trong nuôi dạy trẻ em.

Cách đây không lâu, tờ *New Yorker* xuất bản một truyện tranh tổng kết nỗi lo sợ ngày càng tăng rằng con trẻ thời hiện đại đang bị lấy đi tuổi thơ đích thực. Hai cậu nhóc học sinh tiểu học đang đi trên phố, sách kẹp nách, mũ bóng chày đội đầu. Với vẻ buồn chán già trước tuổi, cậu này thì thào với cậu kia: "nhiều đồ chơi lắm - chẳng trống lúc nào."

Trước đây chúng ta đã từng ở điểm này. Giống như hầu khắp phong trào Chậm, cuộc chiến nhằm đưa trẻ em về lại thời thơ ấu của chúng có nguồn gốc từ cuộc Cách mạng Công nghiệp." Thực vậy, quan niệm hiện đại về thời thơ ấu như là một thời kỳ ngây thơ và giàu tưởng tượng nảy sinh từ trào lưu Lãng mạn lần đầu tiên tràn qua châu Âu vào cuối thế kỷ mười tám. Cho đến khi đó, trẻ em được coi như những người trưởng thành nhỏ tuổi cần dạy cho biết làm việc càng sớm càng tốt. Trong giáo dục, triết gia người Pháp Jean-Jacques Rousseau đã rung chuông đón chào những thay đổi bằng cách tấn công truyền thống dạy trẻ em như thể chúng là những người trưởng thành. Trong cuốn *Emile*, một chuyên luận có tính chất bước ngoặt của ông bàn về việc đưa trẻ em đến trường hợp với tự nhiên, ông viết: "Tuổi thơ có cách riêng của chúng khi nhìn nhận, suy nghĩ và cảm xúc, và không có gì điên rồ hơn là ra sức tìm cách thay thế những gì của chúng bằng

những gì của chúng ta." Trong thế kỷ mười chín, các nhà cải cách chuyển sự quan tâm sang những tai họa của nạn lao động trẻ em tại các nhà máy và hầm mỏ vốn dĩ đang nuôi dưỡng nền kinh tế công nghiệp mới. Năm 1819, Coleridge đặt ra thuật ngữ "nô lệ trắng" để mô tả trẻ em đang làm việc quần quật tại các xưởng sản xuất bông ở Anh. Mãi cuối những năm 1800, nước Anh mới bắt đầu chuyển trẻ em ra khỏi nơi làm việc và trở về các lớp học, trả lại cho chúng tuổi thơ đúng nghĩa.

Ngày nay, các nhà giáo dục và các bậc cha mẹ trên khắp thế giới một lần nữa đang từng bước áp dụng những biện pháp để cho các em thiếu niên quyền tự do thong thả, để thực sự là trẻ em. Trong cuộc tìm kiếm đối tượng phỏng vấn, tôi đã gửi các thông điệp lên một số trang web về nuôi dạy con cái. Trong những ngày đó, hộp thư của tôi đầy ắp những thư điện tử từ ba lục địa. Một số thư đến từ các em thiếu niên than phiền cuộc sống cập rập-hối hả của chúng. Một em gái người Úc tên là Jess mô tả mình như một "thiếu niên gấp gáp" và kể với tôi "em chẳng có thì giờ làm gì nữa!" Nhưng hầu hết thư điện tử đến từ các bậc cha mẹ nhiệt tình tán dương cung cách con trẻ của họ đang dần giảm tốc.

Chúng ta hãy bắt đầu từ lớp học, nơi áp lực học theo phương pháp Chậm đang dâng cao. Năm 2002, Maurice Holt, giáo sư danh dự về giáo dục tại Đại học Colorado, bang Denver, công bố cương lĩnh kêu gọi một phong trào rộng khắp thế giới mang tên "Giáo dục Chậm." Như các phong trào khác, ông lấy cảm hứng từ phong trào Đồ ăn Chậm. Theo quan điểm của ông, nhồi nhét thông tin vào trẻ em nhanh bao nhiêu tốt bấy nhiên cũng tác dụng y như ngấu nghiến nuốt một món ăn nhanh Big Mac. Tốt hơn cả là học tập ở nhịp độ khoan thai, dành thì giờ để tìm hiểu sâu các môn học, thiết lập những kết nối, học cách làm thế nào để tự duy vẫn hơn là học cách làm thế nào vượt qua các kỳ thi. Nếu ăn chậm kích thích vòm miệng, thì học chậm có thể mở rộng và tiếp thêm sinh lực cho trí não.

Holt viết rằng: "Khái niệm học Chậm triệt để xóa bỏ ý tưởng cho rằng đào tạo chỉ là nhồi nhét, kiểm tra và chuẩn hóa kinh nghiệm. Quan điểm Chậm với đồ ăn tạo điều kiện cho khám phá và phát triển sự am hiểu. Những lễ hội Đồ ăn Chậm đề cao các món ăn mới và những nguyên liệu mới. Cũng cùng một cách như vậy, các trường học Chậm tạo thuận lợi cho phát minh và đáp ứng thay đổi về văn hóa, trong khi các trường học nhanh chỉ cho ra lò những thị dân cằn cỗi."

Holt và những người ủng hộ ông không phải là những phần tử cực đoan. Họ không muốn trẻ em học ít đi, hoặc dành thì giờ ở trường để cư xử ngu xuẩn. Lao động cật lực có chỗ trong lớp học Chậm. Thay vì bị ám ảnh với các bài kiểm tra, các mục tiêu và thời khóa biểu, trẻ em sẽ được tự do yêu thích việc học tập. Thay vì dành cả giờ học lịch sử lắng nghe thầy giáo tuôn ra những ngày tháng và sự kiện về cuộc khủng hoảng tên lửa ở Cuba, lớp học có thể tổ chức một cuộc tranh luận theo kiểu Liên-Hiệp-Quốc của riêng mình. Mỗi học sinh sẽ nghiên cứu vị thế của một nước chủ chốt trong cuộc hòa hoãn năm 1962, sau đó trình bày cho các bạn còn lại trong lớp. Học sinh vẫn phải hoạt động cật lực, nhưng không còn là thứ lao dịch của học thuộc lòng như vẹt. Giống như các hoạt động khác của phong trào Chậm, "Giáo dục Chậm" cũng nhắm vào sự cân bằng.

Những quốc gia thực thi quan điểm Chậm trong giáo dục đang gặt hái thành quả rõ rệt. Tại Phần Lan, trẻ em bước vào chương trình giáo dục vỡ lòng ở tuổi lên sáu, rồi chính thức vào lớp một ở tuổi lên bảy. Các em sau đó phải đối mặt với ít hơn những kỳ thi trình độ áp lực cao, vốn là tai họa cho đời sống học trò từ Nhật Bản đến Anh Quốc. Kết quả thế nào? Phần Lan thường xuyên đứng đầu các danh sách uy tín thế giới về việc thực hành giáo dục và tỉ lệ biết đọc biết viết của OECD - Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế. Các đại biểu từ khắp các nước công nghiệp lần lượt kéo đến để nghiên cứu "Mô hình Phần Lan."

Ở những nơi khác, các bậc phụ huynh muốn cho con em mình học tập trong một môi trường Chậm đang chuyển sang khu vực tư thục. Tại nước Đức thời kỳ giữa hai cuộc chiến tranh, Rudolf Steiner đi tiên phong trong loại hình giáo dục đối cực với học hành cấp tốc. Steiner tin rằng trẻ em chẳng bao giờ nên bị hối thúc vào chuyện học hành trước khi chúng sẵn sàng, và sẽ phản đối việc dạy chúng đọc trước sinh nhật lần thứ bảy. Thay vào đó, ông tin vậy, chúng nên dành những năm đầu đời chơi đùa, học vẽ, kể chuyện và tìm hiểu thiên nhiên. Steiner cũng tránh cả những thời khóa biểu cứng nhắc ép buộc học sinh phải nhảy từ môn này sang môn kia theo vòng quay của cái đồng hồ, mà ưng để cho chúng xem xét một chủ đề cho tới khi chúng cảm thấy sẵn sàng chuyển sang chủ đề khác. Ngày nay, số lượng những trường học theo-ý-tưởng-của-Steiner trên khắp thế giới đã lên đến con số trên tám trăm, và còn tiếp tục gia tăng.

Học Viện về Trường Thực nghiệm Nghiên cứu Trẻ em ở Toronto cũng áp dụng quan điểm Chậm. Hai trăm học sinh của trường này, tuổi từ bốn

đến mười hai, được dạy cách học, cách hiểu và cách thu nạp kiến thức cho bản thân mình, thoát khỏi nỗi ám ảnh chủ đạo của những bài tập, điểm số và lịch trình. Tuy nhiên, khi tham gia các kỳ thi trình độ, điểm số của các em thường rất cao. Nhiều em đã giành được học bổng vào những trường đại học hàng đầu thế giới, khẳng định lòng tin vào quan điểm của Holt rằng "sự mỉa mai cao độ của trường học chậm ở chỗ chính nó đem lại sự nuôi dưỡng tri thức học sinh cần... những kết quả kiểm tra xuất sắc về sau. Thành công, giống như hạnh phúc, tốt nhất nên theo đuổi một cách gián tiếp." Tuy Trường Thực nghiệm đã hoạt động từ năm 1926, nhưng đặc thù của nó ngày càng trở nên phổ biến hơn bao giờ hết. Bất kể học phí hàng năm lên tới bảy ngàn đô la Canada, vẫn có tới trên một ngàn trẻ con trong danh sách chờ đến lượt trúng tuyển.

Ở Nhật Bản, các học viện thí điểm liên tục xuất hiện nhằm đáp ứng nhu cầu học hành theo quan điểm thoải mái hơn. Một ví dụ là Cây Táo, vốn được một nhóm các bậc cha mẹ tuyệt vọng lập ra năm 1988 tại quận Saitama thuộc Tokyo. Triết lý của nhà trường là tránh xa ngàn dặm kiểu kỷ luật quân sự, ganh đua nghẹt thở và bầu không khí như nhà kính của một lớp học thông thường ở Nhật Bản. Học sinh đến trường và ra về khi nào chúng thích, học những gì chúng muốn vào lúc nào chúng muốn, và không phải thi cử gì cả. Tuy nghe có vẻ như một toa thuốc dành cho tình trạng hỗn loạn, song chế độ thoải mái này thực ra hoạt động rất tốt.

Vào một buổi chiều, hai chục học sinh tuổi từ sáu đến mười chín leo lên những bậc thang gỗ ọp ẹp lên khu học viện nhỏ bé ở tầng. Trông các em không đặc biệt khó bảo - một vài em nhuộm tóc, nhưng không hề có hình xăm hay lỗ xỏ khuyên nào trên mặt. Theo phong cách Nhật Bản, các em cởi giày xếp ngay ngắn ở lối ra vào trước khi quỳ xuống ngồi học bên các bàn thấp xếp rải rác quanh lớp học hình chữ L. Thỉnh thoảng, một học sinh đứng lên pha trà xanh trong bếp hoặc gọi một cuộc điện thoại di động. Còn lại, ai nấy cũng đều làm việc chăm chỉ, ghi chép vào sổ tay hoặc trao đổi ý kiến với thầy giáo hay các bạn trong lớp.

Hiromi Koibe, một thiếu nữ mười bảy tuổi có vẻ dịu dàng trong bộ đồ jean và mũ vải bông chéo, thao thao kể cho tôi nghe vì sao những trường học như Cây Táo lại là của trời cho. Không thể theo kịp sức ép liên miên và nhịp độ nhanh của giáo dục công truyền thống, em bị tụt hậu trong lớp và trở thành mục tiêu cho những trẻ em hay bắt nạt bạn trên sân trường. Khi em từ chối thẳng thừng việc đến lớp học, bố mẹ đăng ký cho em vào trường

Cây Táo, tại đây em hiện đang học tập để lấy được bằng phổ thông trung học, mất bốn năm thay vì ba năm như thường lệ. Em nữ sinh này kể tiếp: Ở trường thông thường, chúng tôi luôn bị áp lực quá lớn là phải thật nhanh, phải làm mọi thứ trong giới hạn thời gian đã định. Tôi rất thích theo học ở trường Cây Táo, vì tôi chủ động được thời khóa biểu của mình và học theo tốc độ của cháu. Ở đây, chậm không phải là một tội."

Những người chỉ trích cảnh báo rằng Giáo dục Chậm chỉ thích hợp cho những trẻ có năng lực thuần về học thuật, hoặc xuất thân từ những gia đình coi giáo dục có tầm quan trọng đặc biệt. Nói như vậy cũng có phần đúng sự thật. Nhưng những yếu tố của học thuyết chậm cũng có thể phát huy hiệu quả trong một lớp học trung bình, và đó là lý do vì sao một số nước nhanh nhất đang bắt đầu thay đổi phương pháp giảng dạy. Trên khắp vùng Đông Á, các chính phủ đang xúc tiến giảm bớt gánh nặng cho học sinh. Như thế có nghĩa tự do hơn trong các lớp học, thêm thời gian cho tư duy sáng tạo và giờ học ngắn hơn. Năm 2002, cuối cùng chính phủ đã hủy bỏ việc học vào ngày thứ Bảy - vâng, chính là ngày thứ Bảy. Chính phủ cũng bắt đầu giảm bớt sự kiểm soát đối với số lượng ngày càng tăng các trường tư thục chọn phương pháp chậm cho việc học hành. Trường Cây Táo cuối cùng được chính phủ ủng hộ hoàn toàn năm 2001.

Hệ thống trường học ở Anh quốc cũng đang tìm cách giảm sức ép đè nặng lên các em học sinh chịu nhiều stress. Năm 2001, xứ Wales xóa bỏ kỳ kiểm tra đánh giá trình độ đối với các học sinh bảy tuổi. Năm 2003, Scotland cũng bắt đầu tham khảo những cách nhằm bỏ bớt trọng tâm trong kiểm tra chính khóa. Theo một kế hoạch mới, các trường tiểu học ở Anh sẽ hướng tới làm cho học tập trở nên thú vị hơn.

Các bậc cha mẹ cũng bắt đầu nghi ngờ kiểu học tập như trong nhà kinh đang thịnh hành tại nhiều trường tư thục ở Anh. Một số người đang vận động các thầy hiệu trưởng cho ít bài tập về nhà và thêm nhiều thời giờ hơn cho nghệ thuật, âm nhạc hoặc chỉ để suy nghĩ. Những người khác đơn giản kéo lũ trẻ nhà mình ra khỏi trường rồi chuyển chúng vào học tại những trường có quan điểm bớt cấp tập.

Đó là những gì Julian Griffin, một người môi giới việc làm tại Luân Đôn đã thực hiện. Giống như mọi phụ huynh thành đạt khác, anh muốn cho con trai mình nền giáo dục mà anh nghĩ là tốt nhất có thể. Thậm chí gia đình anh còn chuyển nơi ở, để chỉ cách trường tiểu học hàng đầu phía Nam Luân Đôn có một đoạn đi bộ. Tuy vậy, chẳng bao lâu, James, một đứa trẻ ưa nghệ

thuật và hay mơ mộng, bắt đầu lúng túng. Mặc dù giỏi vẽ và khéo tay trong mọi việc, cậu học trò nhỏ này vẫn phải đánh vật để theo kịp nhịp độ học tập - những giờ kéo dài trên lớp, hàng lô bài tập về nhà, cùng những kỳ thi sát hạch. Hầu hết các bậc phụ huynh thấy thật khó khăn cho con em của họ phải cày qua hàng núi bài tập về nhà, nhưng cuộc chiến đặc biệt khốc liệt trong gia đình Griffin. James bắt đầu bị những cơn hoảng loạn, và òa khóc khi bố mẹ thả cậu ở trường. Sau hai năm khốn khổ, và một khoản kha khá chi cho các nhà tâm lý học, gia đình Griffins quyết định tìm một trường học khác. Tất cả các trường tư thục đều từ chối. Một bà hiệu trưởng còn hồ nghi rằng James có thể bị tổn thương não. Cuối cùng chính bác sĩ của gia đình đã tìm ra giải pháp. "James chẳng làm sao cả," cô nói. "Tất cả những gì cháu cần là được yên tĩnh. Hãy gửi cháu đến một trường công."

Trường công lập ở Anh không theo lối nhà kinh. Vì vậy vào tháng Chín năm 2002, gia đình Griffins đăng ký cho James vào một trường tiểu học công lập được nhiều bậc cha mẹ thuộc tầng lớp trung lưu giàu tham vọng phía Nam Luân Đôn ưa chuộng. Ngôi trường chính là nguyên nhân sự tiến bộ của James. Tuy em vẫn đôi lúc mơ màng, nhưng đã tỏ ra ham học và hiện giờ được xếp vào hạng trung bình của lớp. Em thường ngong ngóng được đến trường và làm bài tập về nhà - khoảng một tiếng một tuần - mà không thấy thái quá. Ngoài ra hàng tuần James cũng tham gia một lớp đồ gốm. Trên hết, James cảm thấy sung sướng và tự tin trở lại. "Tôi cảm thấy như có lại được đứa con trai của mình," Julian nói. Thất vọng với văn hóa nhà kính trong những trường tư thục, gia đình Griffins dự kiến gửi đứa con trai thứ, là Robert, đến học cùng trường với anh cậu bé. Julian cho biết: "Robert khác hẳn tính James và tôi tin chắc cháu có thể theo kịp nhịp độ ở các trường tư thục, nhưng tại sao cháu lại phải cố như vậy? Làm cho bọn trẻ học tập căng thẳng đến độ chúng bị kiệt sức để làm gì?"

Ngay cả khi bọn trẻ thích ứng tốt, các bậc cha mẹ khác cũng kéo các cháu ra khỏi trường tư để cho chúng có thêm không gian co duỗi các cơ bắp linh hoạt. Khi mới lên bốn, Sam Lamiri đã phải qua kỳ thi sát hạch để được vào một trường tư hàng đầu Luân Đôn. Jo, mẹ của em, lấy làm tự hào và vui sướng. Nhưng dù Sam hoàn thành khá tốt việc học hành, chị vẫn cảm thấy nhà trường đã thúc bách học sinh quá mức. Điều đặc biệt đáng thất vọng là trường không chú trọng môn nghệ thuật. Học sinh được học một giờ vào chiều thứ Sáu trong tuần - và chỉ khi nào giáo viên thấy thích. Lamiri nghĩ Sam đang bỏ lỡ cơ hội. "Đầu óc của cháu dày đặc những sự

kiện và kiến thức đã học, và cháu chịu quá nhiều áp lực phải tiến bộ trong học tập, đến nỗi chẳng còn chỗ nào trong đầu cho trí tưởng tượng," cô nói. "Đó hoàn toàn chẳng phải những gì tôi mong các con tôi thu nhận được - tôi muốn chúng phải có đầu óc bao quát, ham học hỏi và giàu tưởng tượng."

Khi một số biến cố về tài chính khiến gia đình không đủ tiền đóng học phí, Lamiri bỗng nhiên có cớ để thay đổi mọi sự. Giữa năm học 2002, chị chuyển Sam sang một trường công được nhiều người biết tiếng, và hài lòng với nhịp độ thư thả hơn ở đây cũng như sự nhấn mạnh khám phá thế giới thông qua nghệ thuật. Bây giờ Sam vui sướng hơn và hoạt bát hơn. Em ngày càng bộc lộ mối quan tâm sâu sắc đối với thiên nhiên, nhất là với loài rắn và báo gêpa. Lamiri cũng cảm thấy khả năng sáng tạo của con trở nên sắc bén hơn. Một hôm, Sam muốn biết sẽ ra sao nếu chúng ta có thể xây dựng một cầu thang thực sự khổng lồ bắc lên vũ trụ. Mẹ em nhận xét: "Trước đây Sam sẽ chẳng bao giờ hỏi những câu tương tự. Bây giờ cháu nói chuyện theo lối giàu tưởng tượng hơn nhiều."

Tuy vậy, chống lại xu thế nhà kính có thể tổn hại thần kinh. Các bậc phụ huynh cho phép con em mình lúc nào cũng chậm triền miên lo sợ rằng biết đâu mình đang đánh lừa con trẻ. Ngay cả như vậy, ngày càng có nhiều người quyết tâm làm theo. "Khi quá nhiều người khác quanh anh theo kiểu nhà kính, đôi khi anh cũng tự hỏi mình làm việc đó có đúng không," Lamiri nói. "Rốt cuộc, anh chỉ phải tuân theo bản năng của mình."

Các phụ huynh khác thấy rằng bản năng mách bảo họ phải kéo con em ra khỏi trường. Giáo dục tại nhà đang tăng lên và Mỹ là nước dẫn đầu phong trào. Con số thống kê ở các nơi còn chưa đầy đủ, nhưng Viện Nghiên cứu Giáo dục Tại Nhà Toàn quốc ước tính rằng có hơn nửa triệu trẻ em đang học tại gia đình. Các ước tính khác gồm có hàng trăm ngàn trẻ ở Canada, chín chục ngàn ở Anh quốc, ba chục ngàn ở Australia và tám ngàn ở New Zealand.

Các phụ huynh lựa chọn giáo dục con cái tại gia đình vì hàng loạt lý do - để che chở chúng khỏi những chuyện bắt nạt, ma túy và các cư xử khó chịu khác; để nuôi dạy chúng theo một truyền thống luân lý hoặc tôn giáo riêng biệt nào đấy; hoặc để tạo cho chúng một nền giáo dục tốt hơn. Nhưng nhiều người coi giáo dục tại nhà như một cách để giải phóng con em khỏi sự chuyên chế của thời khóa biểu, để chúng được học và sống theo nhịp độ riêng. Để chúng được thong thả. Ngay cả những gia đình khởi đầu công cuộc đào tạo tại nhà bằng một chương trình cả ngày chặt chẽ cũng thường

kết thúc bằng một chiến thuật cơ động và nới lỏng hơn. Tùy ở sự thôi thúc của tình thế, nếu trời có nắng, các em có thể ra ngoài đi dạo hoặc đến thăm viện bảo tàng. Ở phần trước, chúng ta đã thấy bằng cách nào mà chủ động kiểm soát thời giờ của riêng mình giúp con người thấy bớt hối hả tại nơi làm việc. Điều tương tự cũng áp dụng trong giáo dục. Cả phụ huynh lẫn học sinh đều cho biết rằng được quyền ấn định lịch trình riêng của mình hoặc lựa chọn nhịp riêng, giúp kìm nén phản xạ vội vã. "Một khi ta tự chủ được trong giờ giấc của mình, thì áp lực vội vã giảm đi rất nhiều," một nhà giáo dục tại gia đình ở Vancouver nói. "Ta sẽ tự động chậm lại ngay."

Giáo dục tại nhà thường buộc toàn thể gia đình tuân theo quan điểm chậm trong cuộc sống. Nhiều phụ huynh thấy thứ tự ưu tiên của họ thay đổi, khi họ dành ít thời gian cho công việc nhưng lại nhiều hơn thời gian cho quán xuyến việc học hành của con cái. Roland Meighan, chuyên gia người Anh về giáo dục tại nhà cho biết: "Một khi người ta bắt đầu đặt câu hỏi về giáo dục, anh sẽ thấy họ bắt đầu đặt câu hỏi về mọi thứ - chính trị, môi trường, công việc. Thật giống như ông thần đèn ra khỏi cái vỏ chai."

Trung thành với triết lý chậm, việc giáo dục tại nhà không có nghĩa là sút kém đi hay tụt hậu. Ngược lại học ở nhà thực tế lại hiệu quả hơn. Như ai cũng biết, các trường học phí phạm rất nhiều thời gian: học sinh phải đi đi về về chỗ này chỗ kia, nghỉ giải lao khi ai đó bảo chúng nghỉ, ngồi thông bài giảng những phần chúng đã làu thông; vất vả với các bài tập về nhà không thích đáng. Khi các em học ở nhà một mình, thời gian có thể được sử dụng hữu ích hơn. Các công trình nghiên cứu cho thấy những đứa trẻ được giáo dục tại nhà học nhanh hơn và giỏi hơn đối thủ tại các lớp thông thường. Các trường đại học thích chúng vì chúng kết hợp được lòng ham học hỏi, khả năng sáng tạo và trí tưởng tượng với sự chín chắn cùng óc thực tế trong tự lực tiếp cận một chủ đề.

Mối lo sợ trẻ em sẽ thiệt thòi về mặt giao tiếp xã hội khi chúng không tham gia lớp cũng được giải tỏa. Các phụ huynh dạy dỗ con cái tại gia đình thường thiết lập những hội trong vùng để cùng nhau chia sẻ việc dạy dỗ và tổ chức các chuyến đi thực tế, cũng như bố trí các buổi họp mặt giao lưu. Và chính vì trẻ học tại nhà hoàn thành khóa học nhanh hơn, nên chúng có nhiều thời gian rảnh để vui chơi, như tham gia các câu lạc bộ, các đội thể thao toàn các bạn cùng lứa ở trường học chính quy.

Beth Wood, em học sinh chuyển sang học tại nhà vào đầu năm 2003, lúc đó em mười ba tuổi, chẳng bao giờ mong quay trở lại lớp học ở trường.

Những năm đầu, em theo học trường Steiner ở gần nhà tại Whitstable, một cảng cá nhỏ cách Luân Đôn năm mươi dặm về phía Đông. Là một đứa trẻ thông minh, sớm phát triển, Beth nhanh chóng nổi bật trong một môi trường ít khắc nghiệt. Nhưng khi quy mô lớp học phình ra, và nhiều em học sinh quậy phá nhập học, em trở nên chán nản đến mức mẹ em, bà Claire, quyết định chuyển em khỏi lớp. Vì các trường tiểu học công lập trong vùng đều ở trình độ thấp, gia đình em bắt đầu thăm dò một loạt các trường tư trong khu vực. Vài trường còn mời Beth suất học bổng, hứa hẹn đưa em lên thẳng trình độ "học cấp tốc." Không muốn đặt con gái mình vào làn cao tốc, mẹ em bất ngờ quyết định chuyển em về học tại gia đình. Dẫn dắt Beth trên con đường chậm hơn phản ảnh một bước chuyển trong cuộc sống của chính Claire: trong năm 2000, bà từ bỏ công việc nhiều giờ dài căng thẳng với tư cách một chuyên gia phân bổ tổn thất chung trong bảo hiểm hàng hải, để thành lập một xưởng sản xuất xà phòng ở nhà.

Giáo dục tại nhà đã mang lại cho Beth những điều kỳ diệu. Em thoải mái và tự tin hơn, cũng ưa thích tự do học tập theo nhịp độ riêng của mình. Nếu em không thấy muốn học bài địa lý vào thứ Hai thì có thể lui lại tới cuối tuần. Và khi một chủ đề khiến em vui thích, em đọc to lên một cách háo hức. Lịch học cơ động, và thực tế là em đã hoàn thành chương trình nhanh gấp đôi so với hồi học ở trường, cũng tạo cho em vô số thời gian dành cho các hoạt động ngoại khóa: em có thêm nhiều bạn, rồi chơi đàn viôlông trong dàn nhạc trẻ, tham dự một lớp nghệ thuật hàng tuần và là cô gái duy nhất tham gia đội bóng nước tại bể bơi khu vực. Có lẽ điều quan trọng nhất đối với Beth, cô gái giờ đã cao hẳn lên và trông chững chạc hơn tuổi, ấy là em không còn thấy bị vội vã hoặc lệ thuộc vào chiếc đồng hồ nữa. Chủ động thời gian của mình giúp cô gái miễn dịch với căn bệnh-thời gian. "Các bạn em ở trường luôn vội vã, căng thẳng hay chán nản, còn em chẳng bao giờ cảm thấy như vậy cả," cô nói. "Em thực sự thấy thích học."

Chịu sự giám sát nhẹ nhàng của mẹ. Beth đang theo chương trình học quốc gia, thậm chí còn vượt trước ở một số môn. Lịch sử là đam mê của em và em còn đặt ra mục tiêu nghiên cứu ngành khảo cổ học tại Oxford hay Cambridge. Chẳng bao lâu nữa em sẽ sẵn sàng cho kỳ tốt nghiệp giáo dục phổ thông, kỳ thi mà tất cả học sinh Anh quốc phải trải qua ở tuổi mười sáu. Chị Claire nghĩ con gái mình có thể vượt qua tất cả các kỳ thi này trong một năm, thay vì hai năm như thường lệ, song dự tính phải kiềm chế con mình. "Con bé có thể học trối chết, nhưng tôi không thấy có lý do gì mà phải vội

vàng. Nếu cháu cứ thong thả thoi, và duy trì một sự cân bằng lành mạnh giữa học và chơi, cháu sẽ còn học được nhiều hơn nữa."

Bất cứ khi nào người ta nói về sự cần thiết phải để cho trẻ em được thong thả lại, thì vui chơi luôn quan trọng trong chương trình nghị sự. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy thời gian vui chơi không bị câu thúc giúp trẻ phát triển các kỹ năng ngôn ngữ và giao tiếp xã hội. Vui chơi không bị câu thúc là mặt đối lập của "thời gian chất lượng", cụm từ ý chỉ sự siêng năng, lập kế hoạch, lên chương trình và mục đích. Không phải là một bài học balê hay một buổi tập bóng đá. Vui chơi không bị câu thúc là đào giun ở trong vườn, bày bừa đồ chơi trong phòng ngủ, xây lâu đài bằng các mẩu lego, cưỡi ngựa dạo quanh với các trẻ em khác trong sân, hoặc chỉ nhìn hút ra ngoài cửa sổ. Đó chính là khám phá thế giới, và phản ứng của bản thân các em trước sự khám phá ấy, theo nhịp độ riêng của chúng. Với một người trưởng thành quen tính toán từng giây đồng hồ, vui chơi không bị câu thúc có vẻ như phung phí thời gian. Và phản xạ của chúng ta là lấp đầy những chỗ "trống" đó trong lịch ghi nhớ bằng những hoạt động phong phú và thú vị hơn.

Angelika Drabert, bác sĩ trị liệu bằng lao động, đến thăm các vườn trẻ ở Munich để nói chuyện với phụ huynh về tầm quan trọng của việc dành thời gian cho vui chơi không câu thúc. Bà thuyết phục họ không nên vội vã hay nhồi nhét lịch trình của con em mình. Drabert nhận được rất nhiều thư cảm ơn từ các bà mẹ. "Một khi anh chỉ cho các bậc cha mẹ thấy rằng họ không cần phải chuẩn bị trò vui và các hoạt động cho mọi thời điểm trong ngày, mọi người đều có thể thư giãn, điều này vốn là có lợi," bà nói. "Đôi khi cuộc sống phải lắng lại không thì sẽ tẻ nhạt cho bọn trẻ."

Nhiều phụ huynh đi đến kết luận đó mà không cần sự trợ giúp của bác sĩ trị liệu. Ở Mỹ, có hàng ngàn người tham gia các hội, chẳng hạn như Gia đình Trước nhất, một cuộc vận động chống lại nạn dịch lên lịch quá mức. Năm 2002, Ridewood, thị trấn có hai mươi lăm ngàn dân thuộc bang New Jersey, bắt đầu tổ chức một sự kiện thường niên Sẵn sàng, Bắt đầu, Thư giãn! Vào một ngày lựa chọn trong tháng Ba, các giáo viên địa phương nhất trí không giao bất cứ một bài tập về nhà nào, còn mọi buổi tập thể thao, mọi buổi dạy kèm và gặp gỡ tại câu lạc bộ đều bị hủy. Các phụ huynh thu xếp công việc để trở về nhà sớm kịp ăn tối với bọn trẻ và dành thì giờ với chúng cả buổi tối. Sự kiện này giờ đã trở thành bất di bất dịch trong lịch hoạt động

của Ridgewood, và một số gia đình bắt đầu áp dụng tín hiệu Chậm cho thời gian còn lại trong năm.

Cảm hứng chậm lại thông thường xuất phát từ bản thân trẻ em. Hãy lấy gia đình Barners sống ở phía Tây Luân Đôn làm ví dụ. Người mẹ tên là Nicola làm việc bán thời gian cho một công ty nghiên cứu thị trường. Chồng chị, Alex, là giám đốc tài chính của một nhà xuất bản. Họ là những người bận rộn với lịch hàng ngày đầy ắp công việc. Cho đến gần đây, Jack, cậu con trai lên tám tuổi của họ, cũng ở tình trạng tương tự. Jack chơi bóng đá và cricket, học bơi và tennis, lại còn nhận vai trong một nhóm kịch. Vào những ngày cuối tuần, gia đình đi tham quan các phòng trưng bày nghệ thuật và viện bảo tàng, dự các buổi hòa nhạc dành cho trẻ em và đến thăm trung tâm nghiên cứu thiên nhiên ở ngoại vi Luân Đôn. "Chúng tôi điều khiển cuộc sống của mình, kể cả Jack cũng vậy, y như một chiến dịch quân sự," Nicola nói. "Tính đến từng giây."

Rồi một chiều cuối xuân, mọi sự thay đổi. Jack muốn ở lại nhà và chơi trong phòng của cậu thay vì đi đến lớp học tennis. Mẹ cậu nài nỉ cậu đi. Trong khi xe của họ tăng tốc qua phía Tây Luân Đôn, vừa rít lên chói tai quanh các góc phố vừa vượt đèn vàng để tránh muộn giờ, Jack tự dưng không nói gì ở ghế sau. "Tôi nhìn vào trong gương, thấy cháu đang ngủ gật - và đó chính là lúc tôi chợt thức tỉnh," Nicola nhớ lại. "Tôi bất giác nghĩ" 'thật điên rồ, mình đã lôi con mình đến việc mà bản thân thằng bé không thực sự muốn làm. Mình đang khiến con mình kiệt lực.'"

Chiều tối hôm đó, gia đình Barnes quây quần quanh chiếc bàn bếp để giảm tải lịch hàng ngày của Jack. Họ đi đến quyết định là Jack không tham gia quá ba hoạt động ngoại khóa tại thời điểm hiện thời. Cuối cùng, Jack chọn bóng đá, bơi lội và diễn kịch. Cả gia đình cũng nhất trí cắt bớt cá cuộc đi chơi dã ngoại cuối tuần theo lịch. Kết quả là giờ Jack có thêm thời gian để đi thơ thẩn trong vườn, gặp gỡ bạn bè trong công viên gần đó và chơi trong phòng riêng của cậu. Vào các ngày thứ Bảy, thay vì mệt mỏi đổ sập lên giường sau bữa tối, giờ cậu chủ trì những bữa tiệc qua đêm[83]. Sang buổi sáng Chủ nhật, Jack cùng với bạn làm bánh rán và rang ngô. Chuyển tốc độ xuống một số như vậy thực sự cũng phải quen dần, ít nhất là về phần bố mẹ. Chị Nicola lo ngại rằng Jack sẽ chán và bồn chồn, nhất là vào những ngày cuối tuần. Alex, chồng chị, sợ rằng con trai mình có thể nhớ cricket và tennis. Thế nhưng, Jack lại tươi như hoa trước cái lịch trình nhẹ bớt. Cậu

hoạt bát hơn, hay chuyện hơn và đã thôi cắn móng tay. Huấn luyện viên bóng đá của Jack nghĩ đường chuyền của cậu sắc sảo hơn. Trưởng nhóm kịch thấy Jack hoạt bát hơn. "Tôi nghĩ cháu sẽ chỉ tận hưởng mọi thứ trong cuộc sống của cháu nhiều hơn," mẹ cậu nói. "Giá mà chúng tôi vợi bớt gánh nặng cho cháu sớm hơn."

Giờ đây, chị Nicola cảm thấy gần gũi hơn với con trai nên hai mẹ con họ dành nhiều thì giờ đi ra ngoài cùng nhau. Người mẹ cũng thấy cuộc sống của chính mình bớt hối hả. Tất cả những qua lại như con thoi thoi từ hoạt động này sang hoạt động kia quả là căng thẳng và tốn thời gian.

Gia đình Barners còn đang dự định sẽ cắt giảm căn nguyên của mọi hoạt động ngoại khóa khác: vô tuyến truyền hình. Ở phần trước, tôi đã mô tả các thành phố như là những cỗ máy gia tốc phân tử khổng lồ. Đó là một phép ẩn dụ dễ dàng áp dụng cho truyền hình, nhất là đối với giới trẻ. Truyền hình thúc đẩy trẻ em bước vào thế giới của người lớn bằng cách phô bày trước chúng những vấn đề của tuổi trưởng thành và biến chúng thành những người tiêu dùng ở tuổi nhỏ. Do trẻ em xem quá nhiều truyền hình - trung bình lên tới bốn giờ trong một ngày tại Mỹ - nên chúng phải vội vã nhồi nhét mọi thứ khác vào lịch hàng ngày. Năm 2002, mười tổ chức y tế hàng đầu, bao gồm cả Hiệp hội Dược phẩm Mỹ và Viện Hàn Lâm Trị liệu Mỹ, đã ký một bức thư cảnh báo rằng xem truyền hình quá nhiều khiến trẻ em hung hăng hơn. Một số công trình nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ em quen với truyền hình bạo lực hay trò chơi vi tính dễ bị bất an, còn không thể ngồi yên tĩnh và tập trung được.

Trong các lớp học trên khắp thế giới, nơi ngày càng nhiều trẻ em bị chẩn đoán rối loạn thiếu tập trung, các giáo viên ngày càng hay trỏ ngón tay vào chiếc vô tuyến. Tốc độ hình ảnh cao trên chiếc màn hình nhỏ chắc chắn có một tác động nhất định đối với những bộ não non nớt. Khi truyền hình Nhật Bản phát sóng băng video Pokémon năm 1977, những ánh sáng nhấp nháy rực rỡ đã gây ra những cơn động kinh cho gần bảy trăm trẻ em ngồi xem tại nhà. Để đề phòng những vụ kiện cáo, các công ty phần mềm ngày nay kèm những cảnh báo sức khỏe cho các trò chơi của họ.

Điều này giải thích vì sao nhiều gia đình nói đủ rồi là đủ rồi. Trong các gia đình bận bịu và nhằng nhịt dây điện trên khắp thế giới, các bậc cha mẹ đang hạn chế con em tiếp cận với màn ảnh nhỏ - và thấy rằng cuộc sống bớt đi sự điên rồ khi không có nó. Để trực tiếp tìm hiểu khu vực không sử dụng truyền hình, tôi thu xếp đến thăm nhà Susan và Jeffrey Clarke, đôi vợ chồng

bận rộn trạc tuổi bốn mươi hiện sống với hai con nhỏ ở Toronto. Cho đến gần đây, vô tuyến truyền hình vẫn là trung tâm thu hút sự chú ý của gia đình này. Ngồi bắt rễ như những kẻ dở sống dở chết trước màn hình, cậu con trai mười tuổi Michael và cô con gái tám tuổi Jessica thường xuyên quên mất giờ giấc, rồi rốt cuộc hối hả để khỏi bị muộn. Cả hai đứa trẻ nuốt vội nuốt vàng bữa ăn để được quay lại với chiếc tivi.

Sau khi đọc được tin về phong trào chống vô tuyến truyền hình, gia đình Clarke quyết định thử xem sao. Họ quyết làm triệt để, bèn cất chiếc tivi Panasonic 27 inch vào một tủ bát dưới gầm cầu thang. Một khi những phản kháng ban đầu tan biến, kết quả thật đáng ngạc nhiên. Trong vòng một tuần, bọn trẻ đã phủ kín sàn tầng hầm bằng những tấm thảm và bắt đầu đặt lịch tập luyện cùng nhau các động tác nhào lộn và trồng cây chuối. Giống như những gia đình không dùng vô tuyến khác, người nhà Clarke bỗng thấy họ có thời gian trong tay, các giúp loại bỏ sự vội vã ra khỏi đời sống hàng ngày. Nhiều tiếng đồng hồ trước đây dành xem tivi giờ dành hết cho những thú giải trí thong thả hơn - đọc sách, đánh cờ, cưỡi ngựa dạo quanh sân sau, nghiên cứu âm nhạc hoặc đơn giản chỉ chuyện phiếm. Cả hai đứa trẻ xem ra khỏe mạnh hơn, và học khá hơn ở trường. Jessica thấy ngủ dễ hơn vào buổi tối. Michael, cậu bé từng gặp rắc rối trong tập trung suy nghĩ và đọc sách, thì nay tự mình ngấu nghiến những cuốn sách.

Vào một buổi tối thứ Năm rất gần đây, gia đình Clarke thanh bình đến phát thèm. Susan làm mì ống trong bếp. Michael đọc truyện *Harry Potter và Chiếc Cốc Lửa* trên chiếc so-fa trong phòng khách. Bên cạnh đó, Jeffrey đang lướt qua tờ báo *Địa cầu và Thư Tín.* Trên sàn nhà, Jessica đang viết thư gửi cho bà nội.

Gia đình Clarke không đạo đức đến phát chán như có vẻ thế. Giờ đây, chiếc vô tuyến đã được kê lại trong phòng khách, còn trẻ con chỉ được phép xem các chương trình lặt vặt. Jeffrey đảm bảo với tôi rằng căn nhà của họ thường trông hỗn độn hơn lúc tôi đến thăm. Song việc cắt giảm xem vô tuyến đã thay đổi nhịp sống vốn có của gia đình từ hối hả đến điên rồ sang một cung bậc khoan thai có giá trị hơn. "Rõ ràng có một sự yên tĩnh mà trước đây chưa từng xuất hiện ở nhà chúng tôi," Susan nói. "Chúng tôi vẫn sống sôi động và thích thú. Khác là ở chỗ bây giờ chúng tôi không còn lăng xăng như gà không đầu nữa."

Tuy vậy, trong một thế giới bị ám ảnh làm cái gì cũng phải nhanh hơn, một số sẽ thấy dễ dàng hơn số khác trong việc nuôi dạy con cái theo Mốt

Chậm. Một số hình thức giảm tốc kèm theo cái giá mà không phải ai cũng có thể đáp ứng. Bạn cần tiền để gửi đứa trẻ đến một trường tư thục có áp dụng quan điểm Chậm trong việc học hành. Để có thời gian cho giáo dục tại nhà, ít nhất một trong hai bố mẹ phải giảm bớt công việc, điều không phải lựa chọn cho mọi gia đình. Tuy nhiên, nhiều cách đưa trẻ em vào con đường thong thả là hoàn toàn miễn phí. Chẳng hạn, giảm thời gian xem truyền hình hoặc những hoạt động ngoại khóa chẳng tốn phí gì cả.

Tuy vậy, hơn cả tiền bạc, cản trở chính trong việc nuôi dạy trẻ Chậm - thực ra cho bất cứ hoạt động Chậm nào - chính là tư duy hiện đại. Thôi thúc phải nhanh chóng giáo dục đứa trẻ vẫn còn ăn sâu trong đầu óc. Thay vì hoan nghênh những nỗ lực chính thức hòng giảm bớt gánh nặng tại các lớp học, nhiều bậc phụ huynh Nhật Bản vẫn bắt con em mất thì giờ tại các trường nhồi sọ trong vùng. Trên khắp thế giới công nghiệp, các ông bố bà mẹ cùng các chính trị gia vẫn còn lệ thuộc vào các kết quả thi.

Cứu giúp thế hệ kế tiếp thoát khỏi sự bùng bái tốc độ đồng nghĩa tái tạo toàn bộ triết lý của chúng ta về thời thơ ấu như những người theo trào lưu Lãng mạn đã làm hai thế kỷ trước. Tự do hơn và linh hoạt trong giáo dục, nhấn mạnh hơn đến học tập như một thú vui, nhường chỗ cho vui chơi không câu thúc, bớt ám ảnh bởi việc tính toán từng giây và bớt áp lực phải bắt chước người lớn. Những người trưởng thành chắc chắn có thể làm trọn bổn phận của mình bằng cách kiềm chế cái thôi thúc làm cha làm mẹ thái quá và đề ra một hình mẫu chậm cho cuộc sống của chính họ. Chẳng có biện pháp nào là dễ thực hiện cả. Nhưng bằng chứng hiển nhiên là rất đáng làm theo.

Nicola Barnes lấy làm sung sướng con trai mình, cậu bé Jack, không còn phải hối hả làm cho được thật nhiều bài tập từng phút trong ngày. "Đó là một bài học quan trọng cần phải học, cho cả bọn trẻ cũng như người lớn," chị nói. "Cuộc sống sẽ tốt hơn khi bạn biết cách lắng mình chậm lại."

KẾT LUẬN - TÌM RA NHỊP CHUẨN

Toàn bộ nỗ lực trong đời ở chừng mực nào đó chính là nỗ lực xác định xem phải làm từng việc chậm ra sao hoặc nhanh đến mức nào.

-STEN NADOLNY, TÁC GIẢ CUỐN *KHÁM PHÁ SỰ THƯ THẢ* (1996)

Trong năm 1898, Morgan Robertson xuất bản tác phẩm *Sự phù phiếm*, một tiểu thuyết viễn tưởng kỳ quái về sự theo đuổi điên cuồng bằng mọi giá kỷ lục tốc độ vượt qua Đại Tây Dương. Câu chuyện bắt đầu khi một công ty tuyên bố hạ thủy chiếc tàu thủy lớn nhất từ trước đến nay, một chiếc tàu thủy "hầu như không thể đắm" có khả năng vượt biển khơi hết tốc lực trong mọi điều kiệm thời tiết. thế nhưng, trong chuyến đi đầu tiên, con tàu đã đâm thủng một tàu lớn khác. Một nhân chứng của vụ tai nạn công khai chỉ trích "tội cố tình hủy họai mạng sống và tài sản nhân danh tốc độ." Tên của con tàu hư cấu là *Titan*. Mười bốn năm sau, vào năm 1912, tàu *Titanic* đã đâm sầm vào một tảng băng, giết chết hơn một ngàn năm trăm người.

Việc con tàu *Titanic* "không thể đắm" mà vẫn đắm đã hội đủ yếu tố của lời cảnh tỉnh một thế giới nô lệ cho tốc độ. Nhiều người hy vọng tấn thảm kịch sẽ buộc nhân loại ngừng lại để thở, xem xét thật kỹ lưỡng và nghiêm khắc nạn sùng bái tăng tốc và nhận ra đã tới lúc phải thong thả lại đôi phần.

Mọi sự lại không như vậy. Một thế kỷ sau, nhân loại vẫn đang ráng sức làm mọi việc nhanh hơn - và đang phải trả một cái giá vô cùng đắt. Tổn hại gây nên bởi nền văn hóa-hối hả đã được tập dượt trước rồi. Chúng ta đang đưa hành tinh và chính bản thân chúng ta tới chỗ kiệt quệ. Chúng ta thật thiếu-thốn-thời-gian và mắc-bệnh-thời-gian tới độ xao lãng bạn bè, gia đình và đồng sự. Chúng ta không còn biết hưởng thụ cái gì nữa vì chúng ta luôn luôn ngóng vọng tới sự việc tiếp theo. Phần lớn thực phẩm ta ăn đều nhạt nhẽo và không có lợi cho sức khỏe. Khi cả con cái chúng ta cũng bị cuốn vào cùng cơn bão của sự vội vã, thì tương lai xem ra thật là ảm đảm.

Tuy nhiên chưa phải đã mất hết. Vẫn còn thời gian để xoay chuyển chiều hướng. Dù cho tốc độ, sự bận rộn và nỗi ám ảnh tiết kiệm thời gian vẫn còn là những biểu hiện của đời sống hiện đại, một làn sóng phản ứng mãnh liệt đang nhen nhóm. Phong trào Chậm đã hành quân. Thay vì làm mọi việc

nhanh hơn, nhiều người đang chậm lại, và nhận thấy sự chậm rãi giúp họ sống, làm việc suy nghĩ và vui chơi tốt hơn.

Nhưng, phong trào Chậm có thực sựn là một phong trào? Nó chắc chắn có đủ những yếu tố cấu thành mà các nhà hành lâm tìm kiếm - mối thiện cảm rộng rãi, kế hoạch chi tiết cho một lối sống mới, động thái của người dân. Đúng là phong trào Chậm không có một cơ cấu chính thức, còn chưa được công nhận thật rộng rãi. Nhiều người chậm lại - làm việc ít giờ hơn, hoặc thu xếp để có thời gian nấu nướng - mà không hề có cảm giác mình là một bộ phận của cuộc vận động toàn cầu. Tuy nhiên, mỗi hành động giảm tốc là một hạt lúa mạch góp vào chiếc cối xay chung.

Ý có thể được xem như thánh địa của phong trào Chậm. Coi trọng lạc thú và sự nhàn nhã lối sống truyền thống vùng Địa Trung Hải là một liều giải độc tự nhiên cho tốc độ. Đồ ăn Chậm, Đô Thị Chậm và Tình dục Chậm, tất cả đều có cội rễ Ý. Tuy nhiên, phong trào Chậm không nhằm biến toàn thể hành tinh thành một khu nghỉ mát Địa Trung Hải. Đại đa số chúng ta chưa muốn thay sùng bái tốc độ bằng sùng bái sự thư thả. Tốc độ có thể vui nhộn, năng suất và mạnh mẽ và chúng ta sẽ nghèo đi một khi không còn tốc độ. Điều thế giới cần cũng là điều phong trào Chậm cống hiến, chính là con đường trung dung, một phương pháp nhằm kết hợp *la dolce vita* với học thuyết động lực của kỷ nguyên thông tin . Bí mật nằm ở sự cân bằng: thay vì làm gì cũng vội vã thì hãy làm mọi việc vừa phải. Đôi khi nhanh. Đôi khi chậm. Đôi khi ở đâu đó giữa nhanh và chậm. Chậm nghĩa là không bao giờ hối hả, không khi nào ra sức tiết kiệm thời gian chỉ vì lợi ích của thời gian. Như thế có nghĩa duy trì điềm tĩnh không bối rối ngay cả khi hoàn cảnh thúc giục chúng ta tăng tốc. Một cách để nuôi dưỡng sự lắng chậm nội tâm là dành thời gian cho những hoạt động thách thức sự tăng tốc - thiền, đan lát, làm vườn, yoga, vẽ tranh, đọc sách ,đi bách bộ, khí công.

Không có một công thức chung nào cho chậm lại, không có hướng dẫn hoàn cầu nào cho tốc độ chuẩn. Mỗi người, mỗi hành vi, mỗi thời khắc đều có một *eigenzeit* riêng. Một số người sung sướng ở tốc độ dễ đưa những người khác xuống mồ. Từng người phải có quyền lựa chọn nhịp độ làm cho mình vui sướng. Như Uwe Kliemt, một nghệ sĩ dương cầm Nhịp Chuẩn, nói, "Thế giới sẽ phong phú hơn nhiều khi có chỗ cho những tốc độ khác nhau."

Dĩ nhiên phong trào Chậm còn phải đối diện với khá nhiều trở ngại dễ khiến con người ta nản chí - chưa kể đến thiên kiến của chúng ta. Ngay cả khi chúng ta ước ao chậm lại, chúng ta vẫn thấy miễn cưỡng bởi lẫn lộn tính tham lam, thói bảo thủ trì trệ vào nỗi sợ phải duy trì nhịp độ. Trong một thế giới bị trói chặt vào tốc độ, thì chú rùa còn phải thuyết vô số điều.

Những người phản bác thì coi phong trào Chậm như một sở thích lập dị nhất thời, hoặc như một triết lý ngoài lề chẳng khi nào nhập được vào dòng chính thống. Hiển nhiên lời kêu gọi giảm bớt tốc độ vẫn chưa ngăn chặn được đà tăng tốc của thế giới kể từ Cách mạng Công nghiệp. Và nhiều người theo trường phái chậm những năm 1960 và 1970 phải dành hẳn những năm 1980 và 1990 vội vã chạy đua để đuổi theo cho kịp. Khi nền kinh tế toàn cầu lại bắt đầu gầm rú cất cánh, hoặc khi đợt bùng nổ tiếp theo của "phong cách chấm - com" tiến bước, thì liệu mọi lời bàn về “hãy thong thả" có bị vứt qua cửa sổ khi ai nấy đều vội vã kiếm đô la? Đừng có đặt cược vào đó. Hơn bất cứ một thế hệ nào trước đây, chúng ta hiểu mối hiểm họa và bản chất phù phiếm không hiệu quả của việc không ngừng tăng tốc và càng kiên quyết hơn bao giờ hết đẩy lui một tôn thờ tốc độ. Nhân khẩu học cũng đang theo phe giảm tốc. Khắp thế giới phát triển, dân chúng già cả, và khi chúng ta già đi phần lớn chúng ta có một điểm chung: chậm lại.

Phong trào Chậm có động lực riêng. Nói "không" với tốc độ đòi hỏi phải hết sức can đảm, con người có khả năng sẽ lao theo khi biết mình chẳng hề cô đơn, có nhiều người khác chia sẻ cùng ảo mộng và chấp nhận cùng những mạo hiểu như mình. Phong trào Chậm cho sức mạnh về số lượng. Cứ mỗi lần một nhóm như Đồ ăn Chậm hoặc Hội Giảm tốc Thời gian được đưa lên tít báo, thì vấn đề lại trở nên dễ dàng hơn đôi chút với tất cả những người còn lại chúng ta. Còn nữa, một khi quần chúng gặt hái thành quả của chậm lại trong một lĩnh vực của đời sống thì họ thường tiếp tục áp dụng chính bài học đó sang những lĩnh vực khác. Alice Waters, người sáng lập nhà hàng Chez Panisse danh tiếng lẫy lừng ở Berkeley, bang California, là một ngôi sao trong phong trào Đồ ăn Chậm. Năm 2003, cô bắt đầu thuyết gảing về những ích lợi của Trường phái Chậm. Nhiều người cũng đang kết nối các trang web ở trình độ phổ cập. Sau khi khám phá những khoái lạc không hối hả của tình dục Tantra, Roger Kimber đã rút ngắn lịch làm việc của mình. Còn với Claire Wook, từ bỏ công việc đầy quyền lực trong ngành bảo hiểm để về sản xuất xà phòng liên quan mật thiết với việc nuôi dạy Beth, con gái chị, tại nhà. Sử dụng khí công để chậm lại trên sân bóng quần

đã giúp giáo sư kinh tế Jim Hughes biết dành thời gian cho công việc tư vấn và thư thả thuyết trình trên giảng đường. Tắt điện thoại di động vào buổi tối đã khiến Jill Hancock, bà giám đốc ngân hàng có hứng thú vào bếp nấu cơm. "Một khi anh bắt đầu thách thức hệ tư tưởng làm-liên-tục-không-ngơi-nghỉ trong công việc, thì anh bắt đầu thách thức nó ở khắp nơi," bà nói. "Anh chỉ còn muốn đào sâu hơn vào mọi vấn đề, thay vì lướt qua trên bề mặt."

Cảm giác có một điều gì đó mất mát trong cuộc sống của chúng ta càng củng cố niềm khao khát về sự chậm lại toàn cầu. Tuy nhiên, liệu rằng "điều gì đó" ấy có sâu rộng hơn một chất lượng sống tốt hơn thuần túy thì vẫn còn là một câu hỏi bỏ ngỏ. Nhiều người thấy "chậm lại" nằm ở khía cạnh tinh thần. Nhưng nhiều người khác lại không thấy như vậy. Phong trào Chậm đủ rộng lớn để dung chứa cả hai. Trong bất kỳ trường hợp nào, sự khác biệt giữa hai khuynh hướng này không thật lớn như người ta tưởng. Lợi ích to lớn của "chậm lại" là giành lấy thời gian và sự an bình để thiết lập nên những kết nối ý nghĩa - với con người, văn hóa, công việc, thiên nhiên, với chính thể xác và tinh thần của chúng ta. Một số gọi đó là sống tốt hơn. Số khác lại mô tả rằng đó là khía cạnh tinh thần.

Phong trào Chậm chắc chắn bao hàm việc chất vấn chủ nghĩa coi trọng vật chất vốn dĩ chẳng hề bị ngăn trở đang dẫn dắt nền kinh tế toàn cầu. Chính vì vậy mà những người chỉ trích nghĩ rằng chúng ta không có đủ khả năng trang trải, hoặc việc "chậm lại" sẽ chỉ như lối sống dành riêng cho giới lắm tiền nhiều của. Đúng là một số những biểu lộ của triết lý Chậm - như y học thay thế, những khu dân cư ưu tiên người đi bộ, thịt bò nuôi chăn thả - không thích hợp với mọi hầu bao. Nhưng tuyệt đại bộ phần là có thể thực hiện. Dành nhiều thời gian hơn cho bạn bè và gia đình chẳng tốn kém gì. Kể cả những việc như đi bách bộ, nấu nướng, thiền, làm tình, đọc sách báo hoặc ăn tối tại bàn ăn thay vì ngồi trước máy thu hình. Chỉ đơn giản cưỡng lại sự hối thúc vội vã là hoàn toàn miễn phí.

Phong trào Chậm cũng chẳng hại gì tới chủ nghĩa tư bản. Ngược lại, nó công hiến một quy tắc sống. Trong hình thái hiện tại, chủ nghĩa tư bản toàn cầu buộc chúng ta phải sản xuất nhanh hơn, làm việc nhanh hơn, tiêu dùng nhanh hơn, sống gấp gáp hơn, bất kể phí tổn là gì. Nhờ coi con người và môi trường như những tài sản đáng giá, chứ không chỉ như những nhân tố đầu vào có sẵn, tùy chọn Chậm có thể buộc nền kinh tế làm việc cho con người chúng ta, chứ không phải điều ngược lại. Chủ nghĩa tư bản Chậm có

thể đồng nghĩa với tăng trưởng chậm hơn cung cách bán tống bán tháo nghiệt ngã trong một thế giới bị ám ảnh chỉ số Dow Jones, nhưng quan niệm rằng cuộc sống không chỉ là tăng trưởng tối đa GDP, hoặc chiến thắng trong cuộc đua tranh quyết liệt hòng duy trì địa vị, hiện đang ngày càng thịnh hành, nhất là ở các quốc gia giàu có nơi ngày càng có thêm nhiều người đắn đo trước cái giá quá đắt mà họ phải trả cho cuộc sống điên cuồng. Trong kỷ nguyên khóai lạc của chúng ta, phong trào Chậm có con chủ bài marketing trong tay áo: nó bán rong khoái lạc. Nguyên lý trung tâm của triết lý Chậm là dành thời gian để hoàn thành mọi việc thật trọn vẹn, và theo cách ấy mà yêu thích công việc hơn. Dẫu cho tác động lên bảng cân đối thu chi của nều kinh tế thế nào chăng nữa, triết lý Chậm cũng cho chúng ta những thứ làm chúng ta thật sự vui suống: sức khỏe tốt, môi trường sống sung túc, những mối quan hệ và cộng đồng gắn bó, tự do thoát khỏi hối thúc triền miên.

Tuy nhiên thuyết phục mọi người về những ưu điểm của lắng mình chậm lại mới chỉ là bước khởi đầu. Giảm tốc sẽ vẫn là cuộc đấu tranh cho tới chừng nào chúng ta phải viết lại những luật lệ chi phí phối hầu như tất cả các phạm vi đời sống - nền kinh tế, môi trường công sở, kiến thiết đô thị, giáo dục, y tế. Điều này sẽ cần đến một hòa trộn khôn ngoan của thuyết phục nhẹ nhàng, lãnh đạo nhìn xa trông rộng, luật lệ cứng rắn và đồng thuận quốc tế. Sẽ là một thách thúc, nhưng đó là điều cốt yếu. Đã có những cơ sở để lạc quan. Nhìn chung, chúng ta đều thấy cuộc sống của chúng ta quá cuồng loạn, và ta muốn chậm lại. Tính về từng cá nhân đơn lẻ, ngày càng có nhiều người trong chúng ta hãm phanh và thấy rằng chất lượng cuộc sống có tốt lên. Câu hỏi lớn hiện nay là khi nào thì cái đơn lẻ này trở thành cái toàn thể. Khi nào thì vô số những hành vi giảm tốc cá nhân đang diễn ra trên toàn cầu này sẽ đạt tới số đông đáng kể? Khi nào thì phong trào Chậm sẽ trở thành cuộc cách mạng Chậm?

Để giúp cho thế giới đạt tới điểm đảo lộn này, mỗi người trong chúng ta cần cố gắng nhường chỗ cho Sự Thong Thả. Điểm thích hợp để bắt đầu chính là đánh giá lại mối quan hệ của chúng ta với thời gian. Larry Dossey, vị bác sĩ người Mỹ đã tạo ra thuật ngữ "căn bệnh thời gian", giúp các bệnh nhân của mình chiến thắng hòan cảnh bằng cách dạy cho họ bước ra khỏi thời gian, sử dụng liên hệ phản hồi sinh học, thiền định hoặc cầu kinh để xây dựng "những cửa ra thời gian." Nhờ dũng cảm đương đầu với cung cách chiếc đồng hồ chi phối cuộc sống của họ lâu này, họ có thể chậm lại.

Tất cả chúng ta đều có thể học hỏi được từ đây. Hãy thử nghĩ về thời gian không phải như một nguồn lực có hạn đang không ngừng chảy đi mất, hoặc như một gã côn đồ đang e sợ hoặc cần chế ngự, mà chỉ như một nhân tố tốt lành trong đó chúng ta sống trong. Hãy ngừng kiểu sống từng giây một cứ như thể Fredrerick Taylor đang lảng vảng đâu đây, chăm chăm kiểm tra đồng hồ bấm giờ và tặc lưỡi trên bìa kẹp hồ sơ.

Nếu chúng ta bớt kích động thần kinh về chuyện thời gian, chúng ta có thể bắt tay vào sử dụng hợp lý hơn cái xã hội hai mươi bốn tiếng đồng hồ này. Trong phần đầu cuốn sách này, tôi đã biện luận rằng một xã hội mở suốt ngày đêm là một xã hội mời chào sự vội vã. Cho ta cơ hội làm bất cứ việc gì, bất cứ lúc nào, và ta sẽ nhồi nhét lịch làm việc tới mức bục tung. Nhưng xã hội hai-mươi-bốn-tiếng không phải xấu xa về bản chất. Nếu chúng ta tiếp cận nó với tinh thần Chậm - làm việc ít đi, và giảm bớt sự vội vã - xã hội đó có thể cho ta sự linh hoạt cần thiết để giảm tốc.

Nói tới chậm lại, tốt nhất là nên khởi sự từ việc nhỏ. Hãy nấu một bữa ăn từ khâu đầu tiên trở đi. Hãy đi dạo với bạn bè hơn là nháo nhào ra phố mua những thứ chưa thực sự cần. hãy đọc báo mà không mở tivi. Thêm mát-xa vào chuyện làm tình của bạn. Hoặc đơn giản ngồi yên vài phút tại một nơi yêu tĩnh.

Nếu cảm thấy hành vi chậm lại nho nhỏ đó là tốt, hãy chuyển tới việc lớn hơn. Hãy cân nhắc lại giờ làm việc hoặc chiến dịch vận động khiến cho khu dân cư của bạn thân thiện hơn với người đi bộ. Khi cuộc sống trở nên tốt hơn, bạn sẽ tự hỏi mình câu mà tôi thường tự hỏi: Tại sao mình không chậm lại sớm hơn nhỉ?

Dần dần từng chút một, chứng cuồng-tốc-độ của bản thân tôi mất đi. Dường như thời gian không còn giống gã đốc công tàn bạo và độc đoán. Làm nghề tự do giúp ích nhiều cũng giống như ngồi thiền và cất đồng hồ vào ngăn kéo. Tôi nấu nướng, đọc sách, đọc báo và tắt điện thoại di động thường xuyên hơn. Áp dụng phương phái ít-hơn-là-nhiều-hơn vào những sở thích cá nhân - không chơi tennis nữa tới chừng nào các con tôi lớn hơn - giảm nhẹ đi áp lực phải hối hả. Nhắc nhở bản thân tôi rằng tốc độ không phải lúc nào cũng là phương sách tối ưu, rằng vội vã thường chẳng đi đến đâu vào có khi còn phản tác dụng, là đủ để kiềm chế phản xạ tăng tốc. Bất cứ lúc nào tôi chộp được mình đang hối hả, chỉ để mà hối hả, tôi liền dừng lại, hít thở sâu và nghĩ: "Không việc gì phải vội. Cứ nghỉ ngơi đã. Chậm chậm lại."

Mọi người chung quanh tôi nhận ra sự khác biệt. Tôi vẫn thường căm ghét những quầy thanh toán tại siêu thị, coi chúng như sự lăng mạ cuộc thập tự chinh của cá nhân tôi vì tốc độ và sự hiệu quả. Các bà, các cô thong thả cào bới trong ví để lấy tiền lẻ là những bà ba bị đặc biệt. Bây giờ thì tôi thấy thoải mái khi đứng xếp hàng, không còn nổi đóa, ngay cả khi những hàng khác xem ra chuyển động nhanh hơn. Tôi không còn bực dọc về những phút hoặc giây "lãng phí" nữa. Trong chuyến đi mua sắm vừa qua, tôi thậm chí còn thấy mình mới người đàn ông xếp hàng đằng sau chuyển lên trước vì ông ta chỉ mua ít món hơn. Vợ tôi ngạc nhiên:"Anh thực sự đang chậm đi đấy," cô nói, vẻ tán thưởng.

Dù vậy, khi tôi chuẩn bị viết cuốn sách này, thì phép thử thực thụ cho việc giảm tốc của bản thân tôi là liệu tôi có loại trừ được sự vội vã khỏi những câu chuyện trước giờ đi ngủ. Kết quả thật tốt đẹp. Bây giờ tôi có thể đọc vài cuốn sách mỗi lần mà chẳng hề băn khoăn về thời gian hoặc cảm thấy sốt ruột muốn lướt trang. Và tôi đọc chậm rãi, thưởng thức từng chữ, nâng cao kịch tính hoặc pha trò bằng giọng đọc diễn cảm và nét mặt. Thằng con tôi, bây giờ được bốn tuổi, tỏ vẻ thích thú, và khỏang thời gian đọc truyện trở thành giờ phút tâm đầu ý hợp, chứ không còn là cuộc chiến về câu chữ nữa. Chẳng còn cái câu cãi vã ngày xưa "Con muốn chuyện nữa!" /"Thôi, thế đủ rồi!"

Buổi tối mới đây thôi, một chuyện đáng lưu ý đã xảy ra. Tôi nằm trên giường con tôi để đọc cho cháu nghec câu chuyện thần thoại dài về người khổng lồ. Cháu có hàng mớ câu hỏi, và chúng tôi ngừng đọc để trả lời cho hết. Rồi tôi lại đọc một chuyện khác còn dài hơn về con rồng và cậu con trai người nông dân. Khi gập sách lại ở trang cuối, tôi bỗng nhận ra rằng mặc dầu tôi chẳng để ý là mình đã đọc bao lâu - mười lăm phút, nửa giờ đồng hồ, hoặc là lâu hơn nữa - tôi vẫn sẽ vui sướng được đọc tiếp. Mối tình nhăng nhố giữa tôi với Câu Chuyện Một Phút Trước GIờ Đi Ngủ nay đã là một kỷ niệm xa xưa. Tôi hỏi xem con tôi có muốn tôi đọc nữa không. "Bố ơi, con nghĩ tối nay đủ rồi," cháu dụi mắt nói. "Con thấy mệt thật rồi." Cháu hôn lên má tôi và trường vào dưới tấm chăn. Tôi vặn nhỏ đèn đầu giường trước khi ra khỏi phòng. Mỉm cười, tôi chầm chậm bước xuống thang.

CHÚ GIẢI - PHẦN DẪN LUẬN

"CĂN BỆNH THỜI GIAN" (time-sickness): *Larry Dossey, Không gian, Thời gian và Y học* (Space, Time and Medicine) (Boston: Các ấn phẩm Shambhala, 1982).

TÂM LÝ NỘI TẠI CỦA TỐC ĐỘ (INNER PSYCHOLOGY OF SPEED): Từ cuộc phỏng vấn của tôi với Guy Claxton tháng 7 năm 2002.

KAMEI SHUJI: Scott North, *"Karoshi và Những quan hệ lao động Đồng quy ở Nhật Bản và Mỹ"* (Karoshi and Converging Labor Relations in Japan and America). Người Đưa tin Trung tâm Lao động 302.

AMPHÊTAMIN TẠI CÔNG SỞ MỸ: Dựa trên các cuộc kiểm tra công sở do Quest Diagnostics tiến hành năm 2002.

BẢY PHẦN TRĂM NGƯỜI TÂY BAN NHA CÓ NGỦ TRƯA: Được nêu trong Báo cáo Chính thức của Viện Hàn Lâm Thần Kinh Mỹ (Official Report of the American Aacademy of Neurology) (Tháng Sáu 2002).

SỰ MỆT NHỌC VÀ CÁC TAI HỌA (FATIGUE AND DISASTERS): Leon Kreitzman, "Xã hội 24 giờ" (THe 24 Hours Society) (Luân Đôn: Profile Books, 1999), tr. 109.

TRÊN BỐN MƯƠI NGÀN NGƯỜI CHẾT: Con số của Ủy ban Châu Âu.

CÁI CÁC NHẠC SĨ GỌI LÀ NHỊP CHUẨN: Percy A. Scholes, Bạn Đồng Hành Oxford tới Âm Nhạc (Oxford Companion to Music). (Nhà xuất bản Đại học Oxford, 1997), tr. 1.018.

CHƯƠNG 1: HÃY LÀM MỌI VIỆC NHANH HƠN.

Các thầy tu dòng thánh Benedict: Jeremy Rifkin, Những Cuộc Chiến Thời Gian: Cuộc Xung Đột đầu tiên trong Lịch sử Loài Người (Time Wars: Primary Conflict in Human History) (New York: Touchstone, 1987), tr. 95.

Uvatiarru: Jay Griffiths, "Xua đuổi Ông Đồng hồ," (Boo to Captain Clock) Nhà Quốc tế Chủ Nghĩa Mới 343, tháng Ba 2002.

Đồng hồ Cologne: Gerhard Dorn-Van Rossum, Lịch sử của Giờ. Những chiếc đồng hồ và Trật tự Thời gian hiện đại (History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders) (Chicago: Nhà xuất bản Đại học Chicago 1996), tr. 234-35.

LEON ALBERT: Allen C. Bluedom, Sự Tổ chức Thời gian của Con người: Những thực tiễn và Trải nghiệm về Thời gian (The Human Organization of Time: Temporal Realities and Experience) (Stanford: Nhà Xuất bản Đại học Stanford, 2002), tr. 227.

SÁNG TẠO GIỜ CHUẨN TOÀN CẦU (CREATION OF GLOBAL STANDARD TIME): Clark Blaise, Chúa tể Thời gian: Người Canada đáng chú ý Đã Lỡ CHuyến Tàu và Làm Thay đổi Thế giới (Time Lord: The Remarkable Canadian Who MIssed His Train, and Changed the World)) (Toronto: Nhà xuất bản Knopf, 2000).

KHUYẾN KHÍCH ĐÚNG GIỜ NHƯ MỘT BỔN PHẬN CÔNG DÂN (PROMOTING PUNCTUALITY AS A CIVIC DUTY): Robert Levine, Địa lý học Thời gian: Những cuộc Phiêu lưu Thời gian của một nhà Tâm lý Xã hội (A Geography of Time: Temporal Adventures of a Social Psychologist) (New York: Nhà Xuất bản Basic Books, 1997), tr. 67-70.

Frederick Taylor: cùng cuốn sách, tr. 71-72.

VẬN TỐC HÓA (VELOCITIZATION): Mark Kingwell "Tiến nhanh về Phía trước: Theo đuổi Tốc độ. Cao của chúng ta chẳng đến đâu," (Fast-Forward: Our High-Speed Chase to Nowhere). Tạp chí Harper's (tháng Năm 1998).

Năm trăm Triệu Nano-Giây: Tracy Kidder, Linh hồn của Cỗ Máy Mới (The Soul of a New Machine) (Boston:: Nhà Xuất bản Little, Brown, 1981), tr. 137.

CHƯƠNG 2: CHẬM LÀ TỐT ĐẸP

NHỮNG TÁC HẠI CỦA TỐC ĐỘ (DELETERIOUS EFFECTS OF SPEED): Stephen Kern, Nền Văn hóa của Thời gian và Không gian (The Culture of Time and Space), 1880-1918 (Cambridege, MA: Nhà xuất bản Đại học Hvard, 1983), tr. 125-26.

"Bộ mặt Xe đạp" (Bicycle Face): Cùng cuốn sách, tr. 111.

CHƯƠNG 3: THỨC ĂN: ĐẨY NHANH TỐC ĐỘ BÀN ĂN

Bữa ăn McDonald Trung bình Mười một Phút: Nicci Gerrard, "Chính kiến của Người gầy" (The Politics of Thin), Tờ The Observer, 5 tháng 1 2003.

ĂN CHUNG QUÁ CHẬM (COMMUNAL DINING TOO SLOW): Margaredt visser, Những Nghi thức Bữa tối: Nguồn gốc, Sự tiến triển, Những Dị biệt và Ý nghĩa của cách Cư xử tại Bàn ăn (The Rituals of

Dinner: The Origins, Evolution, Eccentricities, and Meanings of Table Manners) (New York: Nhà xuất bản HarperCollins, 1991) tr. 354.

CÁ HỒI TĂNG TRỌNG (SALMON GROW FASTER): James Meek, "Nước Anh giục cấm Cá hồi tăng trọng," (Britain Urged To Ban GM Salmon) Tờ Guardian, 4 tháng Chín 2002.

BA MƯƠI BIẾN THỂ BỮA ĂN CỦA TAD (TAD'S 30 VARIETIES OF MEAL): Eric Schlosser, Quốc gia Đồ ăn nhanh: Mặt trái của Bữa ăn kiểu Mỹ (Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal) (New York: Nhà Xuất bản Penguin, 2001), tr. 114.

Tiệm ăn Nhanh (Restauration Rapide): Adam Sage, "Tạm biệt Bữa trưa Thong thả" (Au Revoir to the Leisurely Lunch), (Luân Đôn) Tờ Times, 16 tháng Mười, 2002.

NHIỄM ĐỘC KHUẨN KIẾT LỊ TỪ BÁNH HAMBURGER (ECOLI POISONING FROM HAMBURGERS): Schlosser, Quốc gia Đồ Ăn Nhanh, tr. 196-99.

Biến thể áctisô đang thoái hóa: Số liệu của Renato Sardo, Giám đốc Chương trình quốc tế Đồ ăn Chậm, Anna Muoio trích dẫn trong "Tất cả chúng ta đến cùng một chỗ. Hãy đến đó thong thả" (We all go to the Same Place. Let Us Go There Slowly) Fast Company, 5 tháng Giêng, 2002.

ĐƯỜNG Ở CỦ YACON KHÔNG CHUYỂN HÓA (YACON SUGARS UNMETABOLIZED): Hội đồng Nghiên cứu Quốc gia, Những Vụ thu hoạch thất bác của người Incas: Những thực vật ít người biết đến của Vùng Andes với Triển vọng Canh tác trên toàn Thế giới (Lost Crops of the Incas: Little-Know Plants of the Andes with promise for Worldwide Cultivation) (Washington DC: Nhà Xuất bản Việc Hàn Lâm Quốc gia, 1989) tr. 115.

BỮA TRƯA VĂN PHÒNG DÀI BA MƯƠI SÁU PHÚT (BUSINESS LUNCH LASTS THIRTY SIX MINUTES): Dựa trên điều tra của Fast Company.

NGƯỜI KWAKIUTL BÀN VỀ ĂN NHANH: Visser, Những Nghi thức bữa tối, tr. 323.

PATRICK SEROG BÀN VỀ ĂN CHẬM: Sage, "Tạm biệt."

ĐIỆN THOẠI CẦM TAY VÀ CHI TIÊU ĂN UỐNG Ở Ý (ITALIA CELLPHONE AND FOOD SPENDING): Phỏng vấn Cario Petrini đăng trên New York Times, 26 tháng Bảy, 2003.

CHƯƠNG 4: ĐÔ THỊ: PHA TRỘN CŨ VÀ MỚI

MỘT NGÀN NĂM TRĂM NGƯỜI RỜI KHỎI CÁC ĐÔ THỊ ANH MỖI TUẦN: Dựa trên báo cáo 2004 về Thay đổi và Đa dạng Kinh tế Xã hội ở Nông thôn nước Anh (Social anh Economics Change and Diversity in Rural England) của Trung tâm Nghiên cứu Bằng chứng Nông thôn.

"CÁC CHÍNH SÁCH VỀ THỜI GIAN Ở ĐÔ THỊ" (URBAN TIME POLICIES): Jean-Yves Boulin và Ulrich Muckenberger, Thời gian ở Đô thị và Chất lượng Cuộc sống (Times in the City and Quality of Life) (Brussels: Quỹ châu Âu về Cải thiện Điều kiện Sống và Làm việc, 1999).

CUỘC CHIẾN TIẾNG ỒN Ở CHÂU ÂU (WAR ON NOISE IN EUROPE): Emma Daly, "Cố gắng để vỗ về một Đô thị nữa hầu như không ngủ" (Trying to Quiet Another City That Barely Sleeps), New York Times, 7 tháng Mười, 2002.

GIAO THÔNG ĐI LẠI TÁC ĐỘNG ĐẾN TINH THẦN CỘNG ĐỒNG (TRAFFIC AFFECTS COMMUNITY SPIRIT): Donald Appleyard, Giáo sư thiết kế Đô thị tại Đại học Clifornis, Berkeley, nghiên cứu tiên phong về đề tài này năm 1970.

DI CHUYỂN ĐẾN VÙNG NGOẠI Ô CHẬM CHẠP (FLOW TO SUBURBIA SLOWS): Phillip J. Longman, "Kẹt xe ở Mỹ" (American Gridlock), Tin Mỹ và Bản tin Thế giới (US News and World Report), 28 tháng Năm, 2001.

PORTLAND THÀNH PHỐ SÔI ĐỘNG NHẤT (PORTLAND MOST LIVEABLE CITY): Charles Siegel, Chậm là Tốt đẹp (Slow is Beutiful): Các giới hạn tốc độ như là những Quyết nghị Chính trị về Hình thức Đô thị (Speed limits as Political Decisions on Urban Form) (Berkeley: Nghiên cứu Chính sách Viện Lưu trữ, 1996).

CHƯƠNG 5: TINH THẦN THỂ XÁC: MỘT TINH THẦN LÀNH MẠNH TRONG MỘT CƠ THỂ CƯỜNG TRÁNG

THƯ GIÃN MỘT ĐIỂM BÁO CỦA TƯ TƯỞNG CHẬM (RELAXATION A PRECUSOR OF SLOW THINKING): Guy Claxton. Trí tuệ Thỏ, Tinh thần Rùa: Vì sao Trí Thong minh tăng lên khi bạn bớt suy nghĩ (Hare Brain, Tortoise Mind: Why Intelligence Increase When you Think Less) (Luân Đôn, Nhà xuất bản Fourth Estate, 1997), tr. 76-77.

Những Nhà Tư tưởng vĩ đại suy nghĩ Thong thả: Sách đã dẫn trên, tr.4.

THIỀN - NIỆM CHÚ CẮT GIẢM TỈ LỆ NHẬP VIỆN (TRASCENDENTAL MEDITATION CUTS HOSPITALIZATION RATES): Các kết quả của năm năm nghiên cứu hai ngàn người trên khắp

nước Mỹ, xuất bản trong Thuốc trị bệnh Thần kinh (Psychosomatic Medicine) 49 (1987).

"TRONG VÙNG" (BEING IN THE ZONE): Robert Levine, Địa lý học THời gian: Cuộc phiêu lư Thời gian của một Nhà Tâm lý Xã hội (New York: Nhà Xuất bản Basic Books, 1997), tr. 33-34.

MƯỜI LĂM TRIỆU NGƯỜI MỸ THỰC HÀNH YOGA: Dựa trên điều tra do Cục Dịch vụ Tương tác Harris tiến hành cho Tập san Yoga (Yoga Journal) năm 2003.

"ĐI BỘ GIÚP KÉO DÀI..." (WALKING TAKE LONGER...) Edward Abbey, Hành trình về Nhà: Vài lời bênh vực cho Miền Tây nước Mỹ (The Journey Home: Some Words in Defense of the American West) (New York: Dutton, 1977), tr. 205.

TẬP LUYỆN SIÊU-CHẬM THÚC ĐẨY CHOLESTEROL HDL: Thư gửi tới trang web Health101.org do Phillip Alexander, TIến sĩ Y khoa, Phụ trách Đội ngũ y bác sĩ, Khoa Trung tâm Y tế College Station, Đại học A&M Texas, Trường Y.

CHƯƠNG 6: BÁC SĨ VÀ ĐỨC KIÊN TRÌ.

"Y TẾ MÁY NHẮN TIN" (BEEPER MEDICINE): James Gleick, Nhanh hơn: Tăng tốc tất cả (Faster: The Acceleration of Everything) (New York: Nhà Xuất bản Random House, 1999), tr.85.

NGHIÊN CỨU KHẢ NĂNG SINH SẢN 2002 (2002 FERTILITY STUDY): Thực hiện bởi David Dunson thuộc Viện Quốc gia các môn Khoa học Y tế Môi trường ở Bắc Carolina, thu thập dữ liệu từ bảy thành phố châu Âu.

Những người thực hành CAM vượt số dân Anh Quốc (Cam Practitioners outnumbers GPs): Con số do Hiệp Hội Y tế Anh quốc công bố năm 1998.

CHƯƠNG 7: TÌNH DỤC: NGƯỜI TÌNH BÀN TAY CHẬM

NỮA GIỜ MỖI TUẦN DÀNH CHO LÀM TÌNH (HALF AN HOUR PER WEEK DEVOTED TO MAKING LOVE): Nghiên cứu năm 1994 do các nhà nghiên cứu Trường Đại học Chicago tiến hành. Trích dẫn trong James Gleick: Nhanh hơn: Tăng tốc tấc cả New York: Nhà xuất bản Random House, 1999), tr. 127.

VÂNG- VÂNG-XIN-CẢM-ƠN-BÀ (WHAM-BAM-THANK-YOU-MA'AM): Xem Judith Mackay, Benguin Atlas về Hành vi tình dục con người (Penguin of Hunan Sexual Behavior) (New York: Penguin Books, 2000), tr. 20.

ARVIND VÀ SHANTA KALE: Trích trong Van Sampson, Tantra: Nghệ thuật Tình dục tác động tới tinh thần (Tantra: The Act of Mind-Blowing Sex). (Luân Đôn: Nhà Xuất bản Vermillion 2002), tr. 112.

NHỮNG VẤN ĐỀ HÔN NHÂN ẢNH HƯỞNG TỚI NĂNG SUẤT (MARTIAL PROBLEMS HURT PRODUCTIVITY): Melinda Forthofer, Howard Markman, Martha Cox, Scott Stanley và Ronald Kessler, "Những liên hệ giữa Hôn nhân bất hạnh và Mất việc ở một quốc gia điển hình" (Associations Between Martial Distress and Work Loss in a National Sample), Tập san Hôn nhân và Gia đình 58 (Journal of Mrriage and the Fmily 58) (Tháng Tám 1996), tr. 597

CHƯƠNG 8: LÀM VIỆC; NHỮNG LỢI ÍCH KHI CÔNG VIỆC BỚT NHỌC NHẰN.

BENJAMIN FRANKLIN BÀN VỀ GIỜ LÀM VIỆC NGẮN HƠN (BENJAMIN FRANKLIN OF SHORTER WORK HOURS): John De Graaf, David Wann và Thomas H. Nylor, Sự sung túc dịch bệnh tiêu-dùng-đủ-thứ (Affluenza: The All-Consuming Epidemic) (SanFrancisco: Nhà Xuất bản Berret-Koehler, 2001) tr 129.

GEORGE BERNARD SHAW TIÊN ĐOÁN: Từ một báo cáo do Benjamin Kline Hunnicutt trình bày tại Hội thảo Chuyên đề về làm việc quá sức : Nguyên nhân và hậu quả, tại Baltimore MA, 11-13 tháng ba 1999.

TUẦN LỄ BỐN NGÀY CỦA RICHARD NIXON: Dennis Kaplan và Sharon Chelton, " Liệu đã đến lúc bỏ Tuần Làm việc mười bốn giờ?" (Is is time to dump the forty - hour week?), Conscious Choice (Lựa chọn có ý thức, tháng chín 1996.

THƯỢNG VIỆN MỸ DỰ BÁO GIỜ LÀM VIỆC NGẮN HƠN: De Graff, sự sung túc, tr. 41.

TRONG KHI NGƯỜI MỸ LÀM VIỆC NHIỀU NHƯ THẾ (WHILE AMERICANS WORK AS MUCH): Theo số liệu của Tổ chức lao động quốc tế và tổ chức hợp tác và triển kinh tế, giờ lao động tại Mỹ đã tăng lên trong khoảng từ năm 1980 đến năm 2000, sau đó giảm nhẹ khi kinh tế ngưng trên.

NGƯỜI MỸ NGÀY NAY TRUNG BÌNH LÀM VIỆC TRÊN 350 GIỜ: John de Graff, trang web www.timeday.org.

MỘT TRONG NĂM-BA MƯƠI GÌ ĐÓ NGƯỜI ANH (ONE IN FIVE-THIRTY SOMETHING BRITONS): Từ một cuộc điều tra về làm việc

ngoài giờ trên toàn quốc do Bộ thương mại và công nghiệp Anh cùng Tạp chí Management today (Quản lý ngày nay) thực hiện năm 2002.

MARILYN MACHLOWITZ BÀN VỀ THỜI THAM VIỆC (MARILYN MAMCHLOWITZ ON WORKHOLISM) : Matthew Reiss,"Karoshi Mỹ" (American Karoshi), Nhà quốc tế chủ nghĩa mới 343 (tháng Ba, 2002).

TRÊN 15% NGƯỜI CANADA CÓ Ý ĐỊNH TỰ TỬ: Dựa trên điều tra của Ipsos-Reid tiến hành năm 2002.

NĂNG SUẤT LAO ĐỘNG CỦA BỈ, PHÁP VÀ NA UY: Con số năng suất theo giờ dựa trên phân tích trong báo cáo 2003 của Tổ chức lao động quốc tế.

70% NGƯỜI DÂN MUỐN CÓ SỰ CÂN BẰNG HỢP LÝ HƠN GIỮA LAO ĐỘNG VÀ CUỘC SỐNG: Điều tra công bố năm 2002 của Andrew Oswald thuộc Đại học Warwick (Anh quốc) và David Blanchflower thuộc Đại học Dartmouth (Mỹ).

THẾ HỆ FUREETA (GENERATION FUREETA): Robert Whymart. [Luân Đôn], Tạp chí Thời báo, 4 tháng năm 2002.

NGƯỜI ĐỨC TRUNG BÌNH SỬ DỤNG THỜI GIAN ÍT HƠN 15%: Dựa trên con số của Tổ chức lao động quốc tế.

CUỘC THĂM DÒ MANG TÍNH BƯỚC NGOẶT VỀ TUẦN BA MƯƠI LĂM GIỜ (LANDMARK POLL ON THIRTY-FIVE-HOUR WEEK): do CDA (Hội đồng phân tích thăm dò) tiến hành cho tạp chí L'Expansion, (tháng Chín 2003).

NHẬT BẢN NGHIÊN CỨU "MÔ HÌNH HÀ LAN" (JAPAN STUDYING "DUTCH MODEL"): Asako Murakami, "Chia sẽ công việc giúp giải quyết Những tai họa của Hà Lan", Japan Times (Thời báo Nhật Bản), 18 tháng năm 2002.

THÀ LÀM VIỆC ÍT GIỜ ĐI CON HƠN TRÚNG XỔ SỐ (PREFER TO WORK FEWER TAHN WIN LOTTERY): Từ một cuộc điều tra về làm việc ngoài giờ trên toàn quốc do Bộ thương mại và công nghiệp Anh cùng tạp chí Management Today thực hiện năm 2002.

GẤP ĐÔI SỐ NGƯƠI MỸ SẼ CHỌN THỜI GIAN NGHỈ (TWICE AS MANY AMERICANS WOULD CHOOSE TIME OFF): Điều tra do Tập đoàn Yankelovich Partners Inc tiến hành.

NHỮNG NGƯỜI CANADA LÀM VIỆC ÍT LẠI CÓ NHIỀU TIỀN HƠN: Điều tra tiến hành năm 1997-98 bởi công đoàn công nhânh ngành giao thông, năng lượng và ngành giấy của Canada.

DỰ ÁN THÍ ĐIỂM CHUỖI KHÁCH SẠN MARIOTT (MARIOTT HOTEL CHAIN'S PILOT PROJECT): Billl Munck, "Thay đổi Văn hóa Thời gian bề mặt" (Changing a culture of face time), tạp chí thương mại Havard (Havard Business Review) (tháng Mười một 2002).

Donald Hensrud: anne Fisher, "Luôn kiệt lực? Vẫn chẳng tới đâu?" (Exhausted all the time? Still getting nowhere?), tờ Fortune, 18 tháng ba, 2002.

MỘT BÁO CÁO MỚI ĐÂY CỦA NASA: JANE E.BROODY, "Khía cạnh mới của giấc ngủ trưa, một sự nghỉ ngơi làm hồi sức" (New Respect for the Nap, a pause that refreshes), tờ Science Times (Thời báo khoa học) 4 tháng giêng 200.

CHURCHILL BÀN VỀ NGỦ TRƯA (CHURCHILL ON NAPPING): Walter Graebner, Ngài thân mến của tôi (My dear mister), (luân Đôn: Nhà xuất bản Michael Joseph, 1965).

CHƯƠNG 9: THƯ NHÀN: TẦM QUAN TRỌNG CỦA NGHỈ NGƠI.

PLATO TIN TƯỞNG Ở HÌNH THỨC CAO NHẤT CỦA THƯ NHÀN: Josef Pieper, Thư nhàn: Cơ sở của Văn hóa (The Basis of Culture) (South Bend, In: nhà xuất bản St. Augustine, 1998), tr. 141.

"...CUỘN TRONG MÊ LY...": Franz Kafkaz, dịch giả Malcolm Pasley, Cách ngôn tuyển chọn (The Collected Aphorisms) (Luân Đôn: Nhà xuất bản Syrens, Penguin, 1994), tr. 27.

TRÊN BỐN TRIỆU NGƯỜI MỸ: Con số người đan lên từ hội đồng sợi thủ công Mỹ.

Giá trị tinh thần tương đương của bài tập siêu chậm: trích từ tập san của Cloudwatcher của Cecilia Howard tại trang Web: www. morelife.org/cloudwatcher/cloudwatch_112001.html.

LISZT MẤT "GẦN MỘT GIỜ" (LISAT TOOK "PRESQUEUNE HEURE): Grete Wehmeyer. Nhịp nhanh: Tài khám phá sự thong thả trong m nhạc (The Rediscovery of Slowness in Music), (Hamburg: Rowolth, 1993). (Bằng tiếng Đức).

CƠN THỊNH NỘ NHỊP MOZART: Uwe Kliemt, "Bàn về nhịp hợp lý" (on Reasonable Tempi, bài tiểu luận công bố trên trang web Nhịp Chuẩn: www. tempogiusto.de

BEETHOVEN BÀN VỀ NGHỆ SĨ BẬC THẦY: Nguồn dẫn như trên.

Richard Elen: Bài phê bình của ông có trên trang web: www. audiorevolution.com

DÀN NHẠC TO HƠN NHIỀU: Norman Lebrecht, "Chỉnh nhỏ xuống" (turn it down!), Tờ Evening Standard, 21 tháng tám 2002.

CHƯƠNG 10: TRẺ EM: NUÔI DẠY MỘT ĐỨA TRẺ KHÔNG VỘI VÃ

NHỮNG ĐỨA TRẺ MẤT NGỦ KHÓ KHĂN TRONG KẾT BẠN (SLEEP-DEPRIVED KIDS HAVE TROUBLE MAKING FRIENDS: Samantha Levine, "Dậy quá muộn" (Up too late). Tin Mỹ và bản tin thế giới, 9 tháng chín 2002.

CUNG CÁCH LÀM VIỆC KIỂU ĐÔNG Á ĐANG PHẢN PHÁO (EAST ASIAN WORK ETHIC BACKFIRING): "Các nhà trường Châu Á quay lại với sổ sách" (Asian school go back to the books), tờ Time, 9 tháng tư 2002.

PHẦN LAN LIÊN TỤC ĐỨNG ĐẦU CÁC ĐÁNH GIÁ XẾP HẠNG TRÊN THẾ GIỚI (FINLAND ROUTINELY TOPS WORLD RANKINGS): John Crace, "Thiên đường và Helsinki" (Heaven and Helsinki), tờ Guardian (người bảo vệ) 16 tháng chín 2003.

PHẦN KẾT LUẬN: TÌM KIẾM NHỊP CHUẨN.

TOÀN BỘ CUỘC ĐẤU TRANH SINH TỒN: Từ cuộc phỏng vấn của tôi với Sten Nadolny năm 2003.

SỰ PHÙ PHIẾM, MỘT CUỐN TIỂU THUYẾT TIÊN TRI KỲ LẠ: Stephen Kern, Văn hóa của thời gian và khộng gian, 1880-1918 (Cambridge, MA: Nhà xuất bản đại học Havard, 1983), tr. 110.

DANH MỤC NGUỒN THÔNG TIN

Tôi đã đọc nhiều sách báo để nghiên cứu về tốc độ, thời gian và sự chậm lại. Dưới đây là những sách báo nổi bật. Tuy một vài trong số chúng nặng tính hàn lâm, hầu hết nhằm vào người đọc phổ thông. Dưới nữa là danh mục các trang Web hữu ích. Chúng là khởi đầu tốt để khám phá lợi ích của sự chậm rãi cũng như để liên kết những người đang chậm lại.

SÁCH

Clark Blaise. Chúa tể thời gian: Người Canada đáng chú ý đã nhỡ tàu và làm thay đổi thế giới. Toronto. Nhà xuất bản Knopt Canada, 2000.

Allen C. Bluedom. Tổ chức của con người về thời gian: Những thực tiễn và Trải nghiệm về thời gian. Stanford. Nhà xuất bản sách kinh tế của Stanford, 2002.

Daniel J. Boorstin. Những người phát hiện: Một câu chuyện về cuộc tìm kiếm của con người nhằm hiểu biết thế giới và bản thân anh ta (A history of Man's search to know his world and himself). New York: Nhà xuất bản Random House, 1983.

Guy Claxton. Trí tuệ thỏ, tinh thần rùa: vì sao trí thông minh tăng lên khi bạn bớt suy nghĩ lại. Luân Đôn: Nhà xuất bản Fourth Estate, 1997.

John De Graaf, David Wann và Thomas H. Naylor. Sự sung túc: Dịch bệnh tiêu dùng đủ thứ. San Francissco: Nhà xuất bản Berrett-Koehler, 2001.

James Gleick: Nhanh hơn: Tăng tốc tất cả. New York: Nhà xuất bản Random House, 1999.

Dina Glouberman, Cái thú của dốc hết tốc lực: Cuối đường có thể là một sự khởi đầu mới ra sao (the Joy of Burnout: How the end of the road can be a new beginning). Luân Đôn: Nhà xuất bản Hodder & Stoughton, 2002.

Kathy Hirsh-Psek và Roberta Michnik Golinkoff. Einstein không bao giờ dùng thẻ ghi chú: Con cái chúng ta học ra sao và tại sao chúng cần chơi nhiều hơn và nhớ ít đi (Einstein never used flashcards: How our children learn 3/4 and why they need to play more and memorize less). Nhà xuất bản Emmaus, PA: Rodale 2003.

Will Hutton. Thế giới nơi chúng ta sống (the world we're in). Luân Đôn: Nhà xuất bản Little, Brown, 2002.

Matt James. Người thành phố làm vườn (The city Gardener). Luân Đôn: Nhà xuất bản Harper Collins, 2003.

Stephen Kern. Văn hóa của thời gian và không gian, 1880-1918. Cambridege, MA: Nhà xuất bản đại học Havard. 1983.

Alex Kerr. Chó và quỷ (Dogs and Demons): Sự sụp đổ của Nhật Bản hiện đại. New York: Nhà xuất bản Penguin, 2001.

Leon Kreitzman. Xã hội hai mươi bốn giờ. Luân Đôn: Nhà xuất bản Profile Books, 1999.

Corby Kummer. Những khoái lạc của Đồ ăn chậm: Tôn vinh những truyền thống đích thực. Khẩu vị, và công thức chế biến (The pleasures of Slow Food: Celebrating Authentic Traditions, Flavor, and Recipes). San Francisco: Nhà xuất bản Chronicle Books, 2002.

Milan Kundera. Sự chậm rãi (Slowness). Luân Đôn: Nhà xuất bản Faber and faber, 1006.

Robert Levine. Địa lý học thời gian: Những cuộc phiêu lưu thời gian của một nhà tâm lý xã hội. New York: Nhà xuất bản Basic books, 1997.

Kathleen McDonelle. Em yêu, chúng ta đã mất bọn trẻ: Suy ngẫm lại thời thơ ấu trong kỷ nguyên Đa truyền thông (Honey, we lost the kids: Rethinking childhood in the multimedia age). Toronto: Nhà xuất bản Second Story Press, 2001.

Peter Meiskins và Peter Whalley. Đặt công việc vào đúng chỗ: Một cuộc cách mạng thầm lặng (Putting work in its place: A quiet revolution). Ithaca: Nhà xuất bản Đại học Cornell, 2002.

Jeremy Millar và Michael Schwartz (Các biên tâp viên): Tốc độ: Tầm nhìn của thời đại tăng tốc (Speed: Visions of an accelerated age). Luân Đôn: Gallery của các nhiếp ảnh gia, 1998.

Berrnadette Murphy. Thiền và nghệ thật đan: Khám phá những mối liên hệ giữa đan, sự duy linh và tính sáng tạo (zen and the art of knitting: Exploring the links between knitting, sprituality and creativity). Avon: Adams Media Corporation, 2002.

Sten Nadolny. Khám phá sự chậm rãi (The discovery of slowness). Tái bản. Edinburgh: Nhà xuất bản Canongate books, 2003.

Keibo Oiwa. Chậm là tốt đẹp (Slow is beautiful). Tokyo: Heibonsha, 2001 (tiếng Nhật).

Carlo Petrini. Đồ ăn chậm: Tản mạn về khẩu vị, truyền thống và những thú vui lương thiện của đồ ăn (Slow food: Collected thoughts on taste,

tradition, and the honest pleasures fo food). White River Jct, VT: Chelsea Green Publishing Co, 2001.

Pieper Joseph, Thư nàhn: Cơ sở của văn hóa. South Bend, IN: Nhà xuất bản St Augustine, 1008.

Robert D. Putnam. Nói riêng bowling: Sự sụp đổ và hồi sinh của công đồng Mỹ (Bowling slone: The collapse and revival of American community). New York: Nhà xuất bản Sinmon, Schuster, 2001.

Jeremy Rifkin. Những cuộc chiến thời gian: cuộc xung đột đầu tiên trong lịch sử loài người. New York: Nhà xuất bản Touchstone, 1987.

Bartrand Russell. Ca ngợi sự nhàn rỗi (In prasie of Idleness). Luân Đôn: Nhà xuất bản Routledge, 2001.

Van Sampson. Tantra: Nghệ thuật tình dục tác động tới tinh thần. Luân Đôn: NHà xuất bản Vermillion, 2002.

Eric Schlosser. Quốc gia đồ ăn nhanh: Mặt trái của bữa ăn kiểu Mỹ. New York: Nhà xuất bản Penguin, 2002.

Margaret Visser. Những nghi thức bữa tối: nguồn gốc sự tiến triển, những dị biệt và ý nghĩa của cách cư xử tại bàn ăn. New York: Nhà xuất bản HarperCollins, 1991.

TẠP CHÍ

Mark Kingwell, Mark. "Tiến nhanh về phía trước: Theo đuổi tốc độ. Cao của chúng ta chẳng đến đâu." Tạp chí Harper's. Tháng năm 1998.

CÁC TRANG WEB

Chung

www.zeitverein.com (Hiệp hội giảm tốc thời gian, Áo)
www.slothclub.org/index02.html (Nhật Bả)
www.slow-life.net (Nhật Bản)
www.longnow.org (Mỹ)
www.simpleliving.net (Mỹ)

Đồ ăn

www.slowfood.com (Ý)
www.farmersmarkets.net (Anh Quốc)
www.cafecreosote.com/Farmers_Markets/index.php3 (Mỹ)

Đô thị

www.matogmer.no/slow_cities_citta_slow.html/ (đô thị chậm, Ý)
www.homezones.org (Anh quốc)
www.newurbanism.org (Bắc Mỹ)

Tinh thần thể xác

www.trn.org (Thiền tiên nghiệm, Mỹ)

www.webcom.com/-imcuk (Trung tâm thiền quốc tế)

www.gi-flow-golf.com (Khí công cho những tay gôn. Anh Quốc)

www.superslow.com (Bài tập Mỹ)

Y học

www.pitt.edu/-cbw/altm.html (Y học bổ sung và thay thế Mỹ)

www.haleclinic.com (Anh Quốc)

www.slowhealing.com (ANh Quốc)

Tình dục

www.slowsex.it (Ý)

www.tantra.com (Mỹ)

www.diamonlighttantra.com (Anh quốc)

Lao động

www.swt.org (Nhóm thời gian làm việc ngắn hơn, Mỹ)

www.worktolive.info (Mỹ)

www.employersforwork-lifebalance.org.uk (Anh quốc)

www.worklessparty.ca (Canada)

www.timeday.org (Mỹ)

Thư nhàn

www.tvturnoff.org (Mỹ)

www.ausweb.scu.edu.au/awoi/papers/edited/burnett/ (Đọc chậm, Canada)

www.tempoguisto.de (Đúc)

Trẻ em

www.pdkintl.org/kappan/ko212hol.htm (học chậm, Mỹ)

www.nhen.org (Giáo dục tài nhà, MỸ)

www.home-education.org.uk (UK)

www.flora.org/homeschool.ca (Canada)

www.marketplace.chef2chef.net/farmer-markets/canada.htm (Canada)

LỜI CẢM ƠN

Tôi không thể viết cuốn sách này nếu không có sự giúp đỡ của nhiều người. Tôi bắt đầu nghiên cứu phong trào chậm bằng một loạt các bài báo đăng trên tờ National Post (bưu điện tòan quốc) và tôi xin cảm ơn John Geiger, biên tập cũ của tôi tại đây. Với sự thu xếp khéo léo của đại diện của tôi, Patrick Walsh, giúp cho tôi viết được cuốn sách này. Micahel Schellenberg là một biên tập viên tuyệt vời, kiên nhẫn,sáng suốt và tỉ mỉ. Louise Dennys và Angelika Glover tại nhà xuất bản Knopf Canda, Gideon Wil tại nhà xuất bản HarperCollins San Francisco và Sue Sumeraj, biên tập viên đọc bản in cũng giúp định hình cuốn sách.

Tôi cũng xin cảm ơn hàng trăm người dành thì giờ chia xẻ với tôi những câu chuyện, quan đểm và chuyên môn của học với tôi. Chỉ có một số người được nêu tên trong cuốn sách, nhưng mỗi cuộc phỏng vấn tiếp nối đã tạo nên tòan cảnh. Tôi xin đặc biệt cảm ơn Lou Abato; Danira Caleta; Uwe Kiemt; George Popper: Carlo Petrini và mọi thành viện phong trào chậm.

---

[1] Dr.Seuss: Bút danh của một nhà văn Mỹ nổi tiếng với các tác phẩm viết cho thiếu nhi.

[2] Thảm họa Chernobyl: Vụ nổ Nhà máy Điện Nguyên tử Chernobyl ngày 26 tháng Tư năm 1986 khiến nhiều khu vực ở Ukraine, Belarus và Nga bị nhiễm phóng xạ nghiêm trọng. Đây được xem như thảm họa tồi tệ nhất của ngành năng lượng nguyên tử.

[3] Exxon Valdez: Tên con tàu chở dầu của hãng Exxon. Rạng sáng ngày 24 tháng Ba năm 1989, trong khi rời cảng dầu Valdez, bang Alaska, tàu vướng vào dải san hô Bligh và làm tràn dầu ra khắp vùng eo biển Prince William. Đây được xem như thảm họa môi trường lớn nhât trong lịch sử nước Mỹ.

[4] Sự cố chảy lõi lò phản ứng nhạt nhân gây rò rỉ phóng xạ tại nhà máy điện hạt nhân số 2 thuộc Trạm Điện Hạt nhân Three Mile Island, bang Pennsylvania, Mỹ, năm 1979. Hậu quả vô cùng nặng nề cả về kinh tế lẫn phản ứng của dân chúng. Sự cố này nổi lên như vụ việc gây sụt giảm uy tín trầm trọng nhất cho toàn ngành điện hạt nhân.

[5] Union Carbide: Công ty Hóa chất Mỹ nổi tiếng vì vụ rò rỉ khí methyl isocyanate từ nhà máy Bhopal (Ấn Độ) năm 1984, giết chết hàng ngàn người và gây thương vong cho hàng chục ngàn người khác.

[6] Challenger: Thảm họa nổ tàu vũ trụ con thoi Challenger 73 giây sau khi rời bệ phóng ngày 4 tháng Tư năm 1983, làm chết toàn bộ phi hành đoàn gồm 7 thành viên. Thảm họa đã gây ra làn sóng

công phẫn từ phía người dân Mỹ về sự khinh xuất của NASA.

[7] *The Exorcist*: Bộ phim năm 1973 dựa trên tiểu thuyết cùng tên của tác giả William Peter Blatty xuất bản lần đầu năm 1971.

[8] Cassandra: Con gái Priam, vua thành Troy, người được Apollo ban cho tài tiên tri nhưng bị nguyền rủa không bao giờ được người đời tin tưởng. Kiểu Cassandra: ý nói mình cảnh báo đúng mà không ai nghe.

[9] Nhà văn Anh thế kỷ 19, đoạt Nobel Văn chương năm 1957 (N.D.)

[10] Câu đầu tiên trong bài thơ "Nếu" của Rudyad Kipling.

[11] Luddite: một nhóm thợ ở Anh hồi thế kỷ 18 đình công phá hoại máy móc (N.D.).

[12] Tantra (tiếng Phạn): Chỉ các hình thức tập luyện và một hệ thống tín ngưỡng xuất phát từ truyền thống Hindu, nhằm giúp con người hòa nhập với vũ trụ.

[13] Slow Food, Sloth Club, Long Now Foundation, Society fot the Decelaration of Time.

[14] Nguyên văn: To make a fast buck.

[15] Benjamin Franklin: Chính khách Mỹ kiêm triết gia, 1706-1790 – ND.

[16] Nano-giây (Nanosecond): một ngàn phần triệu giây.

[17] Arcadia: một vùng ở Hy Lạp, còn có nghĩa là nơi đồng quê thanh bình hạnh phúc – HD.

[18] The boss keeps thời gian, so I don't want to keep thời gian ở đây vừa có nghĩa quản lý thời gian, vừa có nghĩa đúng giờ.

[19] Lasagna: mì ống dẹt, thường thêm rau bina cho thơm ngon và hấp dẫn. Hoặc món nướng gồm thịt băm, cà chua, xốt phomát – ND.

[20] Một nhãn hiệu mì của Mỹ.

[21] Mùi và vị.

[22] Giăm-bông hun khói có gia vị kiểu Ý, thái lát mỏng – ND.

[23] Loại mì ống nhồi, giống bánh cảo ở ta: làm từ những vuông mì ống nhỏ, bên trong có thể nhồi thịt, pho mát hoặc nhiều thức khác.

[24] Quinoa: một loại cây rau muối đặc sản vùng núi Andes, Tây Nam Mỹ, có hạt ăn được.

[25] Dunkin's Donuts: Nhãn hiệu nổi tiếng cung cấp các loại bánh rán và cà phê, Dunkin's Donuts là một chuỗi hơn 6000 cửa hàng trên khắp toàn cầu.

[26] Calista Flockhart: Nữ diễn viên Mỹ từng đoạt giải thưởng Quả Cầu Vàng và đề cử giải Emmy. Cô là một ngôi sao phim truyền hình Mỹ.

[27] The Golden Arches: Những cây cung vàng, biểu tượng của hãng McDonald, chỉ các hãng đồ ăn nhanh nói chung.

[28] Cheddar: Loại phomát dày, màu vàng hoặc đỏ cam, đa vị - ND.

[29] Wensleydale: phomát cứng của Anh, vị thơm nhẹ.

[30] Stillons: Một trong hai loại phomát trắng của Anh hương vị rất đậm, chế biến hoàn toàn từ sữa.

[31] Big Apple: Táo To, tiếng lóng chỉ thành phố New York.

[32] Pesto: Món nước xốt thịt băm chế biến từ các loại rau cỏ, cà chua và dầu ô liu. Dùng là nước xốt cho món mì ống.

[33] Burger: Một loại chả bao bột nhỏ, hình thù dẹt, viên từ thịt gà, cá, rau và các loại hạt.

[34] Gelaterie: Hiệu kem – ND.

[35] Antipasti: Đồ nguội khai vị.

[36] Carpaccio: Món ăn làm từ thịt bê hoặc cá ngừ, thịt thái lát mỏng, thêm dầu ô liu và nước chanh, sau đó nêm gia vị.

[37] Tay vợt tennis Mỹ, 1959 – ND.

[38] Pigato và vementino: Hai nhãn hiệu rượu vang nho nổi tiếng của Ý.

[39] Zucchini – loại bí mùa hè, hình thù như dưa chuột, vỏ nhẵn màu xanh thẫm hoặc vàng, ăn thay rau.

[40] Mortadella: xúc xích Ý.

[41] Pappardelle có nguồn gốc từ chữ "pappare" nghĩa là "nhai ngấu nghiến". Đây là món mì ống dẹt, dày và to bản, vị rất ngon.

[42] Risotto: món cơm kiểu Ý, nấu từ gạo tấm và nhiều nguyên liệu khác nhau.

[43] Cappon magro – hải sản thập cẩm với bột cà chua xanh salsa verde, món ăn hàm lượng mỡ thấp.

[44] Mascarpone: phomát kem nổi tiếng của Ý, giàu chất béo, có vân sọc rộng.

[45] Nhà thơ Anh, 1731-1832 – ND.

[46] Basingstoke: Thành phố thủ phủ vùng Hampshire, nước Anh, dân số trên 70 ngàn người.

[47] Buffalo: Thành phố cảng ở phía Tây bang New York, gần hồ Erie và ngay trên sông Niagara, dân số gần 300 ngàn người.

[48] Percy Bysshe Shelley: Một trong những thi sĩ lớn của trào lưu Lãng mạn Anh (1792-1822) – ND.

[49] Frederick Olmstead: (1822-1903) nhà thiết kế vườn hoa và công viên nổi tiếng nhất của Mỹ trong thế kỷ 19. Ông được xem như người sáng lập ra khoa thiết kế vườn hoa và công viên.

[50] Ebenezer Howard: (1850-1928), nhà quy hoạch đô thị xuất chúng người Anh. Ông là người đề ra và triển khai quan điểm Thành phố Vườn, kết hợp thành thị với nông thôn, dẫn đến sự ra đời

các thành phố ngoại vi quy mô nhỏ, quy hoạch trước cẩn thận và bao quanh bởi vành đai xanh đất nông nghiệp.

[51] Andalusia: Khu tự trị ở phía Nam Tây Ban Nha, giáp giới với Địa Trung Hải và Đại Tây Dương, nổi tiếng có các thành phố là địa danh lịch sử và các công trình kiến trúc Ma-rốc.

[52] Sardinia: đảo thuộc Ý nằm trên biển Địa Trung Hải. Sardinia là đảo lớn thứ hai Địa Trung Hải, sau Sicily, với dân số khoảng 1.659.466 người tính đến năm 1996.

[53] Herbert Ernest Bates: Tiểu thuyết gia người Anh, 1905-1974, nổi tiếng vì thành công và viết nhiều. Tuy nhiên, tác phẩm vĩ đại nhất, *Nụ tầm xuân tháng Năm*, của ông chỉ được xuất bản sau khi ông mất – ND.

[54] Norman Rockwell: (1984-1978), họa sĩ Mỹ nổi tiếng được hầu hết người dân Mỹ yêu chuộng. Trên bốn mươi năm minh họa cho tờ Bưu điện Chiều Thứ Bảy đưa lại cho ông lượng người xem đông đảo hơn bất cứ họa sĩ nào trong lịch sử.

[55] Nandina (Heavenly Bamboo): Một loại cây thân bụi, rễ mút, có lá nhiều màu, thuộc họ hoàng liên gai, phổ biến ở vùng Đông Á. Tuy tên có nghĩa là Heavenly, tức Tre Trời, nhưng lại không phải họ tre.

[56] OM (AUM): là lời mở đầu và kết thúc mọi lễ tụng kinh, là mật chú (mantra) thứ nhất, uy quyền nhất trong truyền thống Ấn Độ. Được xem như là biểu trưng mãnh liệt nhất của thánh thần cả ở thế giới bên ngoài lẫn bên trong nội tâm, tích tụ nguồn cảm hứng sáng tạo. Theo Vệ Đà giáo thì đây là tiếng kêu khởi thủy, đánh thức vạn vật, có hiệu lực đặc biệt đối với những diễn biến tinh thần.

[57] Marmite: một loại mứt gia vị sền sệt, có mùi vị rất đặc trưng, xuất xứ từ người Anh. Loạt gia vị này được chiết xuất từ men bia và nước ép rau xanh, được xem là sản phẩm cuối cùng của quá trình sản xuất bia.

[58] Thiền TM: Phương pháp nhập thiền bằng cách liên tục niệm chú – ND.

[59] René Descartes (1596 – 1650): Một trong những triết gia nổi tiếng nhất trong nền triết học phương Tây, được xem như cha đẻ của Triết học hiện đại.

[60] Tiếng Pháp: Đứa trẻ quậy phá - ND

[61] Pumping iron: Tên bộ phim tài liệu năm 1977 có sự tham gia diễn xuất của nam diễn viên Amoid Schwarzenegger, hiện là thống đốc bang California. Đây là bộ phim về cuộc chạy đua giành danh hiệu Vô địch thể dục thể hình Olympic 1975, được xem như tác phẩm điện ảnh kinh điển mọi thời đại về bộ môn thể dục thể hình.

[62] Insulin: một kích thích tố điều tiết lương glucose trong máu.

[63] Nguyên văn: New Age.

[64] Ayurveda: phép chữa bệnh Vệ đà, là một dạng y học thay thế được thực hành chủ yếu ở tiểu lục địa Ấn Độ. Vệ Đà nhấn mạnh vào cuộc sống lành mạnh, kết hợp với những liệu pháp chữa bệnh nhằm vào sự hài hòa thể xác, tinh thần, xã hội và tâm linh.

[65] Marma: mát-xa dùng phép chữa bệnh Vệ đà, tức là ấn mạnh một số điểm trên cơ thể để phục hồi năng lượng.

[66] Tên khoa học là Hypericum perfortatum, thường được biết đến qua tên St. John Wort vì loại cây này nở hoa màu vàng rất đẹp vào ngày 24 tháng Sáu, tức ngày Thánh John Baptist. Vào thời Trung cổ SJW được dùng để trừ tà ma, làm trong sạch không khí, cầu được mùa khi đốt trên ngọn lửa vào đêm trước lễ St. John.

[67] Đạo diễn điện ảnh người Mỹ, nổi tiếng là nhà làm phim danh giá đồng thời có khối lượng tác phẩm đồ sộ nhất kỷ nguyên hiện đại, ông còn thủ vai chính trong các phim của mình, là nhà văn, nhạc sĩ kiêm diễn viên hài.

[68] Ponter Sisters: Nhóm nhạc R&B của Mỹ rất thành công trong thập kỷ 70 và thập kỷ 80.

[69] Nguồn năng lượng an lạc Kundalini, tức nguồn tâm hỏa trong người, có khi còn được gọi một cách hình ảnh là con hỏa xà ngủ yên trong các luân xa.

[70] Nhân cách típ A: theo cách phân loại của tâm lý học, là những người có khí chất mạnh mẽ, hướng ngoại ưa hoạt động.

[71] McJob: từ lóng chỉ công việc thu nhập thấp, tiền đồ không có gì đặc biệt, một công việc thời vụ, ngẫu nhiên. Thuật ngữ này ám chỉ thực tế nhiều công việc tốt cho tầng lớp lao động thượng lưu bị hy sinh vì lợi nhuận và tự động hóa.

[72] Bertrand Arthur William Russell, nhà toán học kiêm triết học Anh (1872-1970) - ND

[73] Triết gia Hy Lạp, 384-322, trước Công nguyên - ND.

[74] Plato: Triết gia Hy Lạp, 427-347, trước Công nguyên - ND.

[75] Nhà văn Đức, 1863-1924 - ND.

[76] John Maynard Keynes: Nhà kinh tế học người Anh (1883-1946) - ND.

[77] Debbie Stoller: Tác giả, người làm xuất bản kiêm nghệ sĩ đồ vải, sản phẩm của bà bao gồm hàng len đan và hàng thêu bằng kim móc. Stoller là người sáng lập, bà chủ kiêm tổng biên tập tờ tạp chí *Bust (Ngực)*, chào mời một lựa chọn hiện đại, nữ tính, hướng về tuổi trẻ cho văn hóa đại chúng.

[78] Canadian Prairies: Khu vực rộng lớn toàn đất trầm tích bằng phẳng trải khắp miền Tây Canada. Các đồng cỏ Canada là bộ phận của Đồng Bằng Lớn che phủ nhiều đồng cỏ và rừng bụi.

[79] Harpsichord: Một nhạc cụ có dây - dây được gẩy bằng một mẩu lông quạ gắn ở cuối phím - hình dáng hao hao một chiếc đàn dương cầm lớn. Mặc dù từng phổ biến và được nhiều nhà soạn nhạc lừng danh như J.S.Bach sử dụng, sang thế kỷ 19 harpsichord hoàn toàn bị đàn dương cầm thay thế.

[80] Clavichord: Nhạc cụ phím sơ khai, phổ biến vào khoảng thế kỷ 15 đến thế kỷ 19, đồng thời - là tiền thân của đàn dương cầm. Khi người chơi nhấn vào phím, các thanh chặn bật lên đập vào dây đàn tạo ra những âm thanh khe khẽ.

[81] Gustav Mahler: (1860-1911), nhà soạn nhạc người Áo gốc Bôhem kiêm nhạc trưởng. Sinh thời Mahler nổi tiếng là nhạc trưởng hàng đầu của dàn nhạc giao hưởng và opera. Sau đó ông còn được công nhận là soạn giả quan trọng của thời kỳ hậu-lãng mạn.

[82] Hình thức chơi nhạc không dùng các thiết bị điện tử.

[83] Sleepover: bữa tiệc dành cho các em nhỏ sau đó có ngủ lại qua đêm tại nhà một ai đó.